

ID 75749

UNIVERZITA
PEDAG

13 - 07 -

Čís. 5633 6

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

katedra tělesné výchovy

Druhy obrany ve fotbale a jejich aplikace

Kinds of football defence and its application in game.

Bakalářská práce

Vedoucí práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor: Petr Matura

Praha 2009

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

Druhy obrany ve fotbale a jejich aplikace

vypracoval samostatně a čerpal jsem z literárních pramenů, které jsem uvedl v seznamu použité literatury.

V Praze dne.....

Petr Matura

Poděkování:

Děkuji PaedDr. Ladislavu Pokornému za trpělivost, cenné informace a odborné vedení mé bakalářské práce. Dále děkuji svému fotbalovému manažerovi Jiřímu Kulíškovi za cenné rady a odbornou pomoc. Dále bych rád poděkoval všem trenérům , kteří se se mnou podělili o své cenné zkušenosti při vyplnění dotazníku. V neposlední řadě své přítelkyni, rodině a přátelům.

Anotace

Příjmení a jméno autora:	Matura Petr
Instituce:	Katedra Tělesné výchovy UK
Název práce:	Druhy obrany ve fotbale a jejich aplikace
Název práce v aj:	Kinds of football defence and its application in game
Vedoucí práce:	PaedDr. Ladislav Pokorný
Počet stran:	82
Počet příloh:	2
Rok obhajoby:	2009
Klíčová slova:	Osobní obrana Zónová obrana Kombinovaná obrana

Bakalářská práce zjišťuje používání druhů obran na různých úrovních výkonnostních soutěží. Porovnává použití druhů fotbalových obran v závislosti na soutěži a kvalifikovanosti trenérů a zpracovává návrh metodiky nácviku vybraných druhů fotbalových obran, nejčastěji používaných v soutěžích ČMFS

Bakalarska work investigate with using kind defence on different level efficiency contest. Collation using kind football defence versus contest and competence coach and working proposal philosophy training choice kind football defence, most often used in contest CMFS.

Obsah

1	Úvod.....	6
2	Problém a cíl práce	7
2.1	Problém práce.....	7
2.2	Cíl práce	7
3	Teoretická část – Obrana	8
3.1	Kde končí útok a začíná obrana	8
3.2	Vlastní bránění	10
3.3	Základní druhy obran	11
3.3.1	Osobní obrana	11
3.3.2	Zónová obrana	12
3.3.3	Kombinovaná obrana.....	12
3.4	Další pojmy v obraně	13
3.4.1	Zhuštění obrany	13
3.4.2	Zesílení obrany	13
3.4.3	Vzájemné zajišťování	13
3.4.4	Přebírání hráčů.....	14
3.4.5	Činnost při vystavení soupeře do postavení mimo hru.....	15
4	Hypotézy.....	16
5	Metody a postup práce.....	17
6	Výzkumná část.....	18
6.1	Zkoumaný objekt	18
6.2	Popis experimentu.....	18
6.3	Výsledky výzkumu.....	24
6.3.1	Vyhodnocovací tabulka dotazníků.....	53
6.3.2	Návrh metodiky nácviku jednotlivých druhů obran:	55
6.3.3	Nácvik osobní obranné hry dle odborné literatury	56
6.3.4	Nácvik zónové obranné hry dle odborné literatury	59
6.3.5	Nácvik kombinované obranné hry dle odborné literatury	64
6.3.6	Legenda.....	64
7	Diskuze	65
8	Závěr	69
8.1	Splnění cílů práce	69
8.2	Splnění úkolů práce.....	69
8.3	Vyhodnocení hypotéz.....	70
8.4	Přínos práce	71
9	Použitá literatura	72
10	Přílohy.....	74

1 Úvod

„Život vyžaduje zábavu. Fotbal je zábava“ (2)

Fotbal patří mezi nejrozšířenější a nejoblíbenější sport na světě. Je dnes jedním z nejpobulárnějších sportů vůbec. Hrají ho muži, ženy a děti snad na všech kontinentech. O jeho velké popularitě svědčí i řada mezinárodních soutěží, ať už je to v reprezentaci mistrovství Světa, Evropy, Ameriky, Afriky, nebo v klubech zejména Liga mistrů, pohár UEFA a pro některé méně známý Pohár Intertoto. Fotbal má mnoho podob. Hraje se na profesionální úrovni, ale mnoho mladých lidí se mu věnuje ve svém volném čase na úrovni amatérské. Je ale také i faktorem ekonomickým a politickým, může však i sloužit jako vhodná forma aktivního odpočinku a zábavy v rámci rekreačních a rekondičních aktivit. Možná pro svou nenáročnost a jednoduchost si získal srdce tolika lidí. Fotbal ovšem není pouze krásnou hrou, umožňující hráčům předvádět impozantní technické kousky, ale je to také určitý druh bitvy, která v osobních soubojích v rámci pravidel přináší nasazení, tvrdost a sílu. Mnohdy jsou k vidění velké taktické boje trenérů. Já osobně mám tento sport velice rád. Už 12 let se mu aktivně věnuji. Vyzkoušel jsem všechny posty, až jsem našel své místo v obraně. Tento důvod a všechny výše uvedené faktory mě vedly k volbě tématu: Druhy obrany ve fotbale a jejich aplikace.

2 Problém a cíl práce

2.1 Problém práce

- Jaké druhy obran se používají ve fotbale?
- Co vede trenéry k volbě daného druhu obrany?
- Jaké typy hráčů pro daný druh obrany potřebují?
- Je možné druhy obran speciálně trénovat?
- Existují v odborné fotbalové literatuře herní cvičení zaměřená na rozvoj jednotlivých druhů obrany?

2.2 Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je:

- Zmapovat používání druhů obran na různých úrovních výkonnostních soutěží.
- Porovnat použití druhů fotbalových obran v závislosti na soutěži.
- Zpracovat návrh metodiky nácviku vybraných druhů fotbalových obran, nejčastěji používaných v soutěžích ČMFS.

3 Teoretická část – Obrana

3.1 Kde končí útok a začíná obrana

Obrana začíná ve chvíli, kdy útočící tým ztratí míč, ať už porušením pravidel, vystřelením na branku, chybnou přihrávkou či ofsajdem. Jakmile se stane jedna z výše uvedených možností, je třeba rychle přeorganizovat celé mužstvo pro obranu branky. Hráči, kteří se do této chvíle snažili odpoutávat a uvolňovat od hráčů soupeře, rychle zaujmou postavení, které znemožňuje hladké založení protiútoků a následné ohrožení vlastní branky.

Nejbližší hráč okamžitě zahájí boj o míč. „Nejvhodnější jsou chvíle, kdy soupeř nemá míč plně pod kontrolou, jako jsou například při zpracování apod.“⁽⁴⁾ Ostatní hráči jen nepřihlížejí a nefandí, ale snaží se co nejrychleji obsadit volné hráče, aby znemožnili přihrávkou od hráče pod tlakem, zvláště ty, kteří se nachází v těžišti hry. Obránci v té chvíli zaujmou svá místa v obraně a pokryjí hlavně vysunuté útočníky, kteří jsou v danou chvíli nejnebezpečnější. Na hráče s míčem by měl být stále vyvíjen tlak, a to i ve chvíli, kdy se zdá relativně nedostižný, umocňuje to tak nervozitu hráče s míčem, z čehož může plynout nepřesná přihrávka či jiná ztráta. „Důležité je, aby přechod z útoku do obrany byl rychlý, plynulý, koordinovaný.“⁽²⁾ Chování hráčů by mělo být klidné a zodpovědné, každý hráč by měl znát své místo, roli a udržet si přehled a orientaci pokud možno za každé situace.

Zdali se nezdaří vybojovat míč bezprostředně po jeho ztrátě, je důležité zpomalit soupeřův postup vpřed. Bránící hráči, kteří ustupují před soupeřem na spojnici soupeř-vlastní branka, se musí vyvarovat neuváženého vyřazení proti soupeři, které by mohlo znamenat jejich obejití soupeřem a radikální zhoršení situace přečíslením vlastní obrany.

Je proto dobré a velice účinné obsadit hráče soupeře, kteří se nachází ve sřteleckých prostorech, hráče ve vysunutých pozicích a ve středu hřiště a ponechat hráče zadních řad. Přihrávka do strany a vzad zpomaluje tempo útoku. Díky tomu obránci získají

potřebný čas na návrat a přesné zformování obrany. V případě ztráty míče, kdy je bránící hráč vysunut , posune se na jeho místo nejbližší hráč a zaskočí ho v plném rozsahu, vyplní jim mezeru, která po vysunutí vznikla a získá čas pro návrat obránce, který mezitím zaujme své místo. „V případě útoku je důležité nejen osobní obsazení hráčů s míčem, ale také nabízejících se hráčů bez něj, vyplňovat volný prostor a vzájemné zajišťování hráčů v obraně.“(32) Obsazování v prostoru se používá nejčastěji tehdy , vznikla-li v daném prostoru číselná převaha nad obránci. Jeden z nejtypičtějších příkladů, který charakterizuje danou situaci je, když postupují dva útočníci na jednoho obránce. Mízí tím možnost obsazení hráče obráncem osobně musí couvat a snažit se zpomalit akci a čekat na pomoc od spoluhráčů, případně se snažit vystavit jednoho z útočníka do ofsajdu. „Vzájemné zajišťování je základem organizovanosti obrany.“(19) Nejdůležitější pro zajišťování je dostatečný počet hráčů v obraně a jejich rovnoměrné rozložení , členěné do hloubky a šířky.Hráči uvnitř obrany by měli být zajišťování oboustranně.Přechod z útoku do obrany končí ve chvíli , kdy každý z hráčů zaujal svoji obrannou pozici. V této chvíli nastává vlastní bránění a snaha o zpětné získání míče. Ústup obránců by se měl řídit podle posledního hráče (stopera) , který řídí postavení hráčů a za kterým by se neměl pohybovat žádný z obránců z důvodu vystavení útočícího hráče do ofsajdu. Dále by obranná linie neměla přesáhnout čáru pokutového území , pokud to není nutné. Toto pravidlo má hned několik důvodů:

- Při členění do hloubky sice umožníme případnou možnost střelby z větších vzdáleností (25m-30m) , ale při dobrém postavení brankáře to není příliš nebezpečné.

- Prostor mezi obranou a bránou se zmenší natolik , že případnou nahrávku do vápna zneškodní buď správným čtením hry brankář , nebo odkopem či hrou hlavou obránce.

- Zhuštění prostoru před pokutovým územím velmi ztěžují možnost kombinace útočníků , nebo čas na klidnou střelbu apod.

Dosud uvedené situace jsou převážně po ztrátě míče v oblasti soupeřovi půle a mužstvo má většinou uplatnit dosud uvedené postupy , ale stává se , že hráč ztrácí míč na vlastní polovině. Na tyto situace je třeba dát velký pozor , protože tým se vysouvá dopředu a není čas na správné zformování.V těchto situacích přechodová fáze částečně či úplně mizí a hráči jsou vystaveni čelit bezprostřednímu ohrožení brány soupeřem.

3.2 Vlastní bránění

Tato fáze má za úkol zabránit soupeři v ohrožení či případné vstřelení branky a usilovat o zpětné získání míče pro svůj tým. Jednotlivci se snaží zastavit útočnou akci soupeře, získat míč a založit možný protiútok. Zatím co útočníci se snaží tvořit a kombinovat hru, vymýšlet nebezpečné přihrávky a záměry vedoucí k bezprostřednímu ohrožení branky, obránci dělají přesný opak tj. destruktivita, narušení a boření soupeřových akcí. Jedna z velmi důležitých vlastností obránce je čtení hry. „Obránce, který umí předvídat co se v dané situaci bude dít, má více času na včasné vyhodnocení a případné zabránění útoku, dělá tak díky získanému času s rozvahou a efektivněji.“ (31) Taktovku tedy většinou vedou útočící hráči a bránící hráči pouze reagují na to, co vymyslí. I když to vypadá, že obrana je v podstatě bezmocná, není tomu tak. Dobře připravená obrana s dokonalou organizací brání aktivně - napadá útočníky a snaží se je dostat do situací, v kterých může dojít k odebrání míče, vytlačuje soupeřův útok do méně nebezpečných prostorů stranou branky apod. Velmi důležitá je individualita každého obránce a to:

- fyzická
- psychická
- taktická
- dovednostní

Patří sem: umět se rychle orientovat, číst hru, správný okamžik vyražení, zkušenosti, ale také je velmi důležité vzájemné porozumění mezi obránci a předpoklady ke spolupráci. Jednotným názvem tyto vlastnosti nazýváme souhra.

3.3 Základní druhy obran

Známe tři základní druhy bránění v moderním fotbale a jsou to :

- osobní obrana
- zónová obrana
- kombinovaná obrana

Ted' se seznámíme jak a na jakých principech fungují.

3.3.1 Osobní obrana

Nepříliš pohledný druh obrany vznikl současně s tříobráncovým systémem hry. Aplikace všech hráčů soupeřova týmu vedlo k ne zrovna pozitivním změnám a měly velký vliv na dění na hřišti. „Tento druh obrany je velice účinný , bohužel po stránce estetiky už tak efektivní není.“ (12) Tento druh obrany na dlouhou dobu překonal útok , který si s ní nebyl schopný poradit. Jedním z největších negativ byl velký pokles úrovně, plynulosti a líbivosti hry. Na hřišti bylo možné vidět pouze pobíhající dvojice hráčů , které se navzájem hlídaly a nedovolily si navzájem téměř nic. To mělo za důsledek , že téměř nebyla k vidění kombinace , natož nějaké střelecké pokusy a příležitosti. Místo přelínání hry od jedné brány k druhé , jak to mají diváci rádi , se hra spíše odvíjela ve středu hřiště , kde dvojice hráčů za účelem odpoutání , podstupovaly společné souboje. Přísně uplatňovaná osobní obrana navíc vyžadovala , aby se daný hráč pohyboval s určeným hráčem nejen na vlastní polovině , nýbrž po celém hřišti. Takže když se někdy stalo, že jeden z dvojice unikl a rozvrátil tím celou obranu toho druhého. Jako vše se musí trénovat tak i osobní obrana se zákonitě musela promítnou do tréninkového plánu každého hráče , po kterém byla vyžadována. Tím se krize jen stále prohlubovala , jelikož tento druh obrany není náročný na tvůrčí schopnosti hráčů , ale spíše na fyzické možnosti a připravenost jedinců. Z toho plyne , že namísto technicko-

taktických rozvíjejících cvičení , hlavní část tréninku tvořila fyzická příprava a přehnané nabírání kondice a to bohužel nejen u dospělých , ale ve všech kategoriích. Naštěstí postupem času se začalo postupně přecházet od ortodoxního osobního druhu obrany po celém hřišti na takzvanou volnou osobní obranu na vlastní obranné polovině hřiště. To mělo za následek , že útočníci , vzdáleni od těžiště hry , byli obsazováni s ohledem na situaci volněji a útok tak mohl kombinovat a produkovat líbivější hru , aniž by došlo k oslabení účinnosti obrany. „V současné době je tento druh obrany spíše ojedinělý.“(32)

3.3.2 Zónová obrana

Její základy najdeme v klasickém systému hry. „Prostřední obránci se pohybují v prostoru před vápnem a svou pozicí hlídají prostor před svojí brankou, který je nejnebezpečnější a o hru na krajích, pokud to nebylo nutné, se víceméně nezajímali.“(4) Oproti výše uvedené osobní obraně je tento druh obrany fyzicky méně náročný , ale z hlediska orientace náročnější. Jednou z nevýhod tohoto druhu obrany je, že je celkem dost pasivní z důvodu, že se přizpůsobuje hře soupeře. Každý z hráčů obrany má přidělené pomyslné prostory. Akční prostory se navzájem překrývají a posouvají v závislosti na postavení útoku. Obránce brání potom jakéhokoli hráče, který vběhne do jeho prostoru, jakmile útočící hráč vbíhá do jiného prostoru automaticky hráče přebírá obránce, který střeží zase svůj prostor. Nefunguje zde, že takzvaný poslední hráč (stoper) nemá hráče. Stoperem se během hry může stát i levý či pravý obránce , přičemž záložník zaujme zase místo za něj. Proto je velmi důležité , aby každý z hráčů věděl , kde je jeho prostor a kdy a jak ho vyplnit.

3.3.3 Kombinovaná obrana

Tento druh obrany vzniká kombinací obou výše zmiňovaných druhů obrany. Můžeme zde vidět jak prvky osobní obrany, tak zónové.

3.4 Další pojmy v obraně

3.4.1 Zhuštění obrany

Často používají družstva, která nemohou čelit soupeři v poli. Zhuštění se nazývá z důvodu, že se obrana stáhne do jedné linie. Důležité je minimální členění do hloubky. Díky tomu vzniká prostupná formace s malými vzdálenostmi mezi sebou. Vzniká tak zhuštění prostoru mezi obránci, které je pro útočníky hůře průchozí. Prostor, který bývá nejhustěji obsazen je prostor před bránou. Prostory křídel poté již méně. Ty začínají napadat až tehdy, kdy se pokouší proniknout do vápna. Pro využití této obrany je třeba dobrý brankář, který pokrývá případnou střelbu z dálky. Potom obránci musí být dobří hlavičkáři. „Problém je při přechodu z obrany do útoku, kdy postavení hráčů neumožňuje rychlý přechod do protiútoku.“(22)

3.4.2 Zesílení obrany

V podstatě se jedná o podobný způsob, jako je zhuštění obrany, jen ve více hráčích, zatímco v prvním případě je počet bránících hráčů 6 - 7, tak v tomto případě 7 a více. Nejčastěji se používají proti soupeři, který disponuje mimořádnou útočnou silou na některém místě v útoku.

3.4.3 Vzájemné zajišťování

„Jde o základní formu spolupráce mezi obráncem obsazujícím útočníka s míčem a nejbližším spoluhráčem, který ho zajišťuje.“(31)
Je založena na stupňovitém rozestavení hráčů v obraně, které umožňuje obránci pomoci spoluhráči v případě, že ho soupeř obejde.

Vzájemné zajišťování může být:

- **jednostranné** (krajní hráč zajištěn spoluhráčem z vnitřní strany)
- **oboustranné** (zajišťování hráče středové řady nebo předstopera z obou stran)
- **obránce** (zajišťování liberem v kombinované obraně)
- **při přečíslení obrany** (velmi důležité při situacích 3:2, 4:2, 4:3 ,)

V blízkosti vlastní branky musí být vzájemné zajišťování prováděno neustále v takovém postavení, které znesnadňuje soupeři individuálně proniknout do nebezpečného prostoru v blízkosti branky a vytváří předpoklady pro aktivní a agresivní obranu s možností konstruktivního přechodu do útočné fáze.

3.4.4 Přebírání hráčů

- Hráči musí důsledně individuálně obsazovat až do okamžiku, kdy si soupeři hráči mění svá místa.

- Pro plynulé přebírání je nutná schopnost periferního vidění a rychlé změny orientace na jiného soupeře, stejně jako rychlé změny pohybu. Podmínkou je kvalitní komunikace, hráči se musí mezi sebou domlouvat – slovně upozorňovat zvláště v okamžiku přebírání.

- Přebírání je základní kombinací nutnou pro úspěšné uplatnění jak zónové, tak kombinované obrany.

Z hlediska prostoru rozlišujeme přebírání:

- **do šířky** (soupeř se pohybuje napříč hřištěm)
- **do hloubky** (soupeř se pohybuje do hloubky hřiště, překonal bránícího hráče,

který si

křížováním mění místo se spoluhráčem, který ho zajišťoval)

Obtížnost těchto obranných kombinací je způsobena složitostí určení optimálního místa přebírání vzhledem k herní situaci a možnostem bránících hráčů.

„V tréninkovém procesu je nutné nacvičovat a zdokonalovat přebírání hráčů s míčem i bez míče, určit hráče, vnímat prostor, předvídat vývoj hry a spolupracovat s využitím komunikace.“(32)

3.4.5 Činnost při vystavení soupeře do postavení mimo hru

Tato kombinace se nejčastěji využívá při řešení standardních situací z hlediska obrany nebo v průběhu utkání, např. při hře soupeře , založené na dlouhých přihrávkách. "

„V průběhu utkání je důraz kladen na součinnost mezi bránícími hráči i bránících hráčů s brankářem, který musí rychle reagovat a v případě nevydařeného vystavení do postavení mimo hru vyběhnout včas k míči.“(2)

Tyto kombinace mají charakter signálů a je nutné dostatečné osvojení v tréninku a přípravných utkáních.

4 Hypotézy

- Předpokládám, že v nižších výkonnostních soutěžích bude převládat osobní obrana

- Domnívám se, že v soutěžích od krajského přeboru výše bude uplatňována v utkáních zónová obrana a kombinovaná obrana

- Předpokládám, že s využitím odborné literatury lze sestavit návrh metodiky nácviku jednotlivých druhů obran:

- Osobní
- Zónovou
- Kombinovanou

5 Metody a postup práce

K získání informací o druzích obrany a jejich aplikací u oslovených trenérů jsem zvolil metodu explorační – formou dotazníku. Dotazník je měrný prostředek používaný k získávání údajů. Cílem je získat informace, názory a fakta od trenérů. Dotazník je anonymní a trenéři na něj odpovídají písemně.

6 Výzkumná část

6.1 Zkoumaný objekt

Jako zkoumaný objekt jsem pro svoji práci oslovil 30 trenérů, kteří se pohybují v českých fotbalových soutěžích. Oslovil jsem trenéry od nejnižší třídy až po tu nejvyšší.

6.2 Popis experimentu

Zde uvádím, jak uvedený dotazník vypadá a vysvětlení proč jsem volil právě tyto otázky:

1) Jakou trenérskou licenci vlastníte?

Tato otázka mi pomůže odhalit, jaké licence v jakých soutěžích se vyskytují, čím vyšší soutěž tím vyšší trenérská třída, a v jaké soutěži jaká třída převládá. Předpokládám, že čím vyšší trenérská třída, tím vyšší bude i soutěž a také trenérská vyspělost a informovanost o daném problému

2) Jakou nejvyšší soutěž jste hrál?

Tato otázka mi pomůže odhalit jakou má trenér praktickou zkušenost s problémem. Jestli zná problém i z druhého pohledu, pohledu hráče, protože hráč na hřišti vnímá problém jinak, než trenér z lajny. Předpokládám, že čím vyšší soutěž trenér sám hrál, tím lepší bude jeho práce s hráči. Má možnost se snadněji vžít do dané situace a může čerpat zkušenosti z praxe. Není ale podmínka, že když jako hráč hrál na nejvyšší úrovni, že bude i trenérem na stejné. Sám jsem se setkal i s případem, že prvoligový hráč poté nedosahoval takových kvalit i jako trenér.

3) Jak dlouho jste ve funkci trenéra?

Otázku jsem položil, protože mi pomůže odhalit, jak dlouho trenér vykonává praxi trenéra. Předpokládám, že čím déle trenér vykonává svojí praxi, tím má v dané oblasti větší zkušenosti, je ovšem důležité aby šel trenér s dobou a nebránil se novým taktikám, protože jako vše tak i fotbal se vyvíjí a bohužel znám trenéry s velkými zkušenostmi bránícím se novým způsobům hry.

4) Jaké kluby jste ve své trenérské kariéře trénoval?

Tato otázka mi pomůže odhalit, v jakých soutěžích trénoval, ptám se na to, protože mě zajímá kolik různých soutěží, v jakých krajích měl možnost trénovat. Díky tomu bude daný trenér mít i větší přehled o rozdílech v soutěžích. To mi pomůže lépe rozeznat můj problém aplikací druhů obran v různých soutěžích a to jak obecně tak i konkrétně.

5) Jak často trénujete?

Intenzita trénování je důležitá. To ví každý, co jen trochu sportuje. Čím více člověk něco cvičí tím lépe by mu to mělo jít. Tak to platí i ve fotbale. I když nejvíce se hráč naučí v samotném zápase, trénink mu bezesporu přinese lepší připravenost na něj.

6) Kolik z toho věnujete obraným nácvikům?

Tato otázka mi pomůže odhalit, kolik času z předešlé otázky věnují právě nácviku obranným činnostem a jejich aplikacím.

7) V jaké soutěži působíte jako trenér nyní?

Tady se již ptám trochu konkrétněji, protože mě zajímají aplikace druhů obran jak obecně, tak i s konkrétním výzkumným vzorkem.

8) Jaké duhy obrany znáte?

Tato otázka mi pomůže odhalit, jak moc je vůbec trenér o daném problému informován, jestli vůbec zná všechny typy obran, co zde uvádím, předpokládám, že se najdou i dotazníky, kde trenér nebude znát odpověď, ale doufám že jich bude co nejméně.

9) Jaké preferujete obrané rozestavení ?

Důvodem položení této otázky je abych zjistil, jaké obranné rozestavení se používá nejvíce a tím i začal odvozovat zdali se potvrdí moje hypotéza a to ta, že si myslím, že budou preferovat 4:4:2 téměř ve všech soutěžích.

10) Dostávají od vás obránci individuální pokyny?

Touto otázkou chci zjistit, zda trenéři s obránci pracují spíše jako s celkem, nebo více individuálně. Z praxe znám oba případy, kdy trenér dával podle situace buď individuální pokyny (spíše ve vyšších soutěžích) nebo řekl jen obecně, jak by si představoval, aby obranná linie fungovala.

11) Jak byste zorganizoval obranu proti soupeři, který hraje na breaky?

Hra na breaky znamená, že většinou slabší soupeř hraje pouze na své polovině a čerpá z rychlých protiútoků. Proti takovému soupeři se hraje velice špatně. Většinou silnější tým utočí i s obránci, aby vyrovnal síly na půli soupeře a docílil tak gólu, proto hrozí nebezpečí při ztrátě míče, že soupeř slabšího týmu bude postupovat sám na bránu. Proto mě zajímá, jak by zorganizoval obranu pro tuto situaci, popřípadě jaký druh aplikoval.

12) Jaký druh obrany se vám zdá nejefektivnější?

Každý druh je něčím efektivní, všechno má své plusy i mínusy a tak je to určitě i s druhy obran, ale každý si o něčem obecně myslí, že je nejlepší a mě zajímá, který druh to podle dotázaných trenérů je u nás v soutěžích.

13) Od jakých hráčů začínáte bránit?

I když bránění je hlavní doménou obránců, nastávají situace, kdy musí bránit i jiní hráči, třeba při ztrátě míče se ihned pokusit ho získat zpět, nebo při přečíslování se zapojují záložníci, dokonce i útočníci. Mělo by platit, že bránění začíná od útočících hráčů, ale jsou situace, kdy trenér volí jinou taktiku a rozestavení a chce po útočících, aby se nevraceli a čekali na míč. Proto mě tato otázka zajímá. Jestli převažuje moje hypotéza, že začátek obrany začíná u útočníků, či spíše převládá jiná.

14) Vyžadujete od obránců vzájemné zajišťování?

Jeden obránce zajišťuje toho druhého.

15) Máte raději, když obránci hrají v jedné lajně, nebo když je za nimi poslední hráč?

Bývají dva základní typy úkolů stoperské dvojice (prostřední obránci)

- a) Jeden z obránců je stále volný, nemá žádného hráče a diriguje hru a zachraňuje chyby ostatních obránců.
- b) Oba obránci i s postraními hrají v jedné lajně a posouvají se zároveň s hrou. Hodně se přitom spoléhají na ofsajdy.

16) Pořizujete videozáznamy utkání?

Zdali trenér používá videozáznam utkání pro vytvoření zpětných vazeb při rozborech.

17) Pokud ano, vyhýbají se hráči chybám v dalších utkáních více chybám, když je vidí?

Zde chci zjistit , jak moc je tato metoda efektivní, jaký má přínos pro obranu a pro bránící hráče

18) Proti jakému hernímu stylu byste uplatnil zónové bránění?

Zde se ptám obecně, na jakou hru soupeře by uplatnil daný druh bránění

19) Proti jakému hernímu stylu byste uplatnil osobní bránění?

Zde se ptám obecně, na jakou hru soupeře by uplatnil daný druh bránění

20) Proti jakému hernímu stylu byste uplatnil kombinované bránění?

Zde se ptám obecně, na jakou hru soupeře by uplatnil daný druh bránění

21) V jakém případě uplatníte s týmem, který právě trénujete zónové bránění?

Zde už se ptám přímo na tým, který má právě k dispozici s konkrétními typy hráčů

22) V jakém případě uplatníte s týmem, který právě trénujete osobní , bránění?

Zde už se ptám přímo na tým , který má právě k dispozici s konkrétními typy hráčů

23) V jakém případě uplatníte s týmem, který právě trénujete, kombinované bránění?

Zde už se ptám přímo na tým, který má právě k dispozici s konkrétními typy hráčů.

24) Měníte v průběhu utkání variabilně způsob obrany a rozestavění?

Díky tomu zjistím, jestli se dá v jednom utkání aplikovat více druhů obrany a jak se s tím hráči vyrovnávají.

25) Jaký typ hráče po stránce tělesné, fyzické a intelektuální pro post obránce preferujete ?

Touto otázkou mi trenéři pomohou zodpovědět, jaký je ideální obránce po stránce: tělesné, fyzické a intelektuální pro konkrétní typ obrany.

26) Čeho si na obránci nejvíce vážíte?

Každý druh trenéra má nejrady určitou vlastnost na hráči, i když je hráč třeba univerzální, vždy bude v něčem nejlepší, ať už je to tvrdost, předvídavost, technika disciplína, hra ve vzduchu atd. Pomůže nám to také zjistit, jaká vlastnost je pro jaký druh ideální.

6.3 Výsledky výzkumu

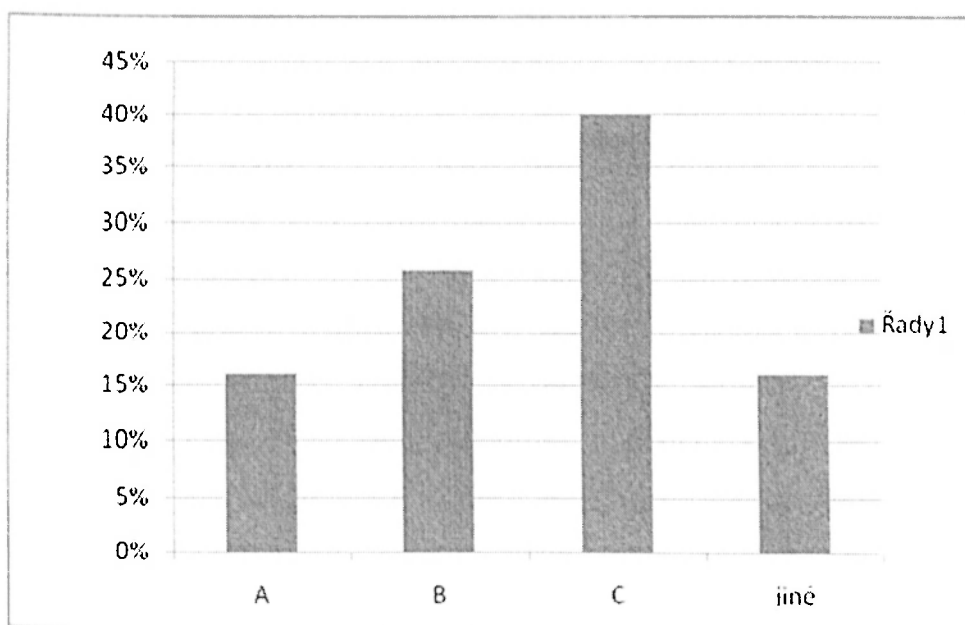
Zde jsou uvedeny a zpracovány výsledné odpovědi na otázky.

V některých výsledkových tabulkách se objeví atribut s hodnotou 0. V tabulkách jsem tyto atributy uvedl z důvodu, aby byly uvedeny všechny existující možnosti, které trenéři, jež jsem oslovil sice nevolili, ale při oslovení jiných trenérů by se mohly vyskytnout.

Dále se občas objeví atribut jiné, pod tímto atributem se nacházející další možnosti, u kterých konkrétnost pro můj výzkum není příliš důležitá. Nicméně pod tabulkou bude vždy vysvětleno, co se pod atributem jiné nachází.

1) Jakou trenérskou licenci vlastníte?

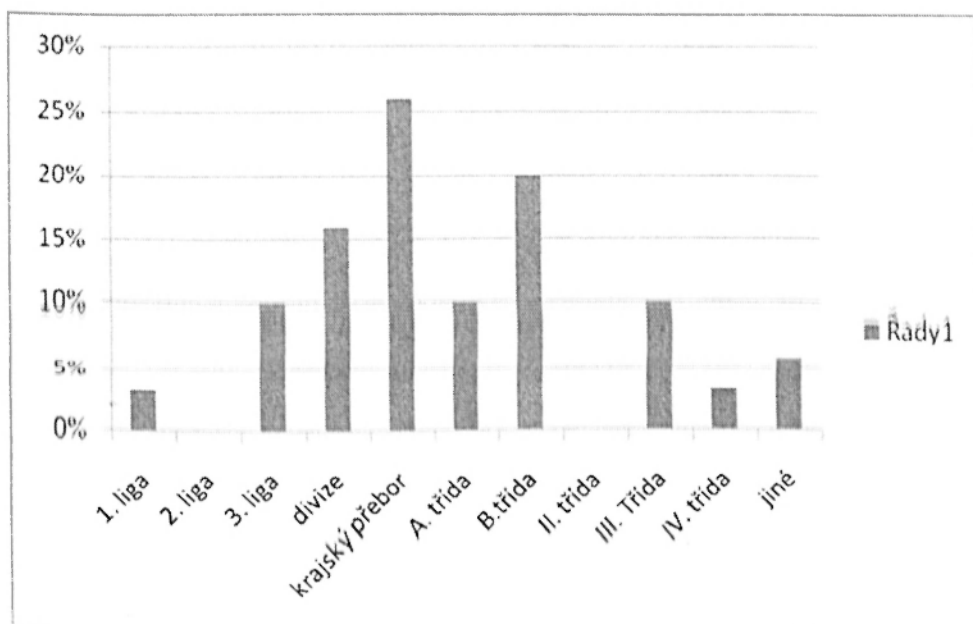
Trenérská licence	Absolutní četnost	Relativní četnost
A	5	16%
B	8	26%
C	12	40%
Jiné	5	16%



Jiné : trenér vlastní UEFA profesionální trenérskou licenci , nebo trenér nevlastní žádnou licenci, či je již jeho licence z různých důvodů zrušená, nebo neplatná.

2) Jakou nejvyšší soutěž jste hráli?

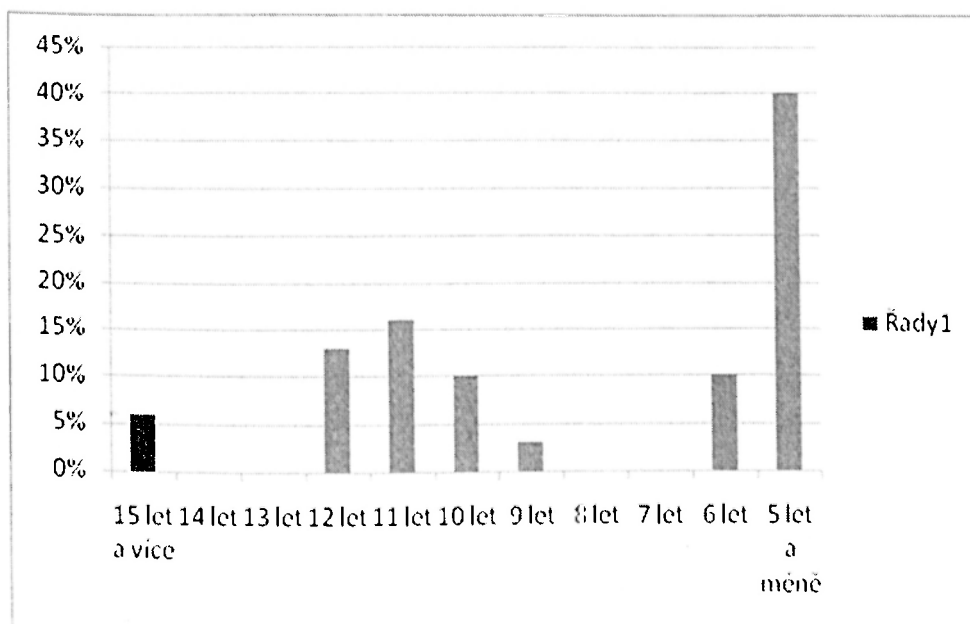
Soutěž	Absolutní četnost	Relativní četnost
1. liga	1	3%
2. liga	0	0%
3. liga	3	10%
divize	5	16%
krajský přebor	8	26%
A. třída	3	10%
B. třída	6	20%
II. třída	0	0%
III. Třída	3	10%
IV. třída	1	3%
jiné	2	6%



Jiné : trenér nikdy z různých důvodů nehrál fotbal , nebo dělal jiný sport, u kterého pro mě není výška soutěže pro výzkum podstatná.

3) Jak dlouho jste ve funkci trenéra?

Délka	Absolutní četnost	Relativní četnost
15 let a více	2	6%
14 let	0	0%
13 let	0	0%
12 let	4	13%
11 let	5	16%
10 let	3	10%
9 let	1	3%
8 let	0	0%
7 let	0	0%
6 let	3	10%
5 let a méně	12	40%

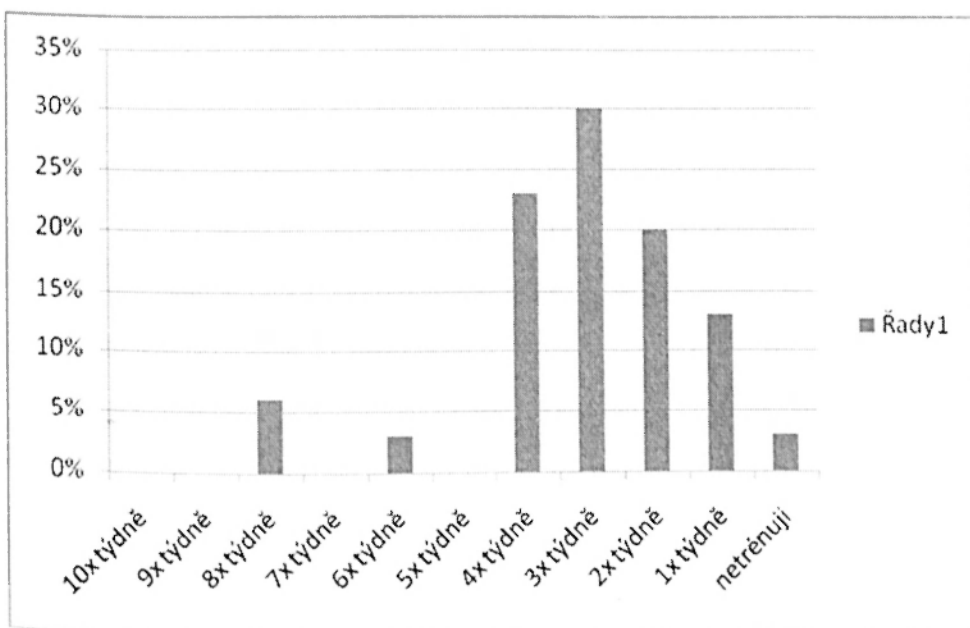


4) Jaké kluby jste ve své trenéřské kariéře trénoval?

Název klubu	Soutěž
Bohemians Praha	1. liga
SK Kladno	1.liga
AC Sparta Praha B	2. liga
FK Dukla Praha	2.liga
FK Slavoj Vyšehrad	3. liga
SK Sparta Krč	3. liga
SK Union Čelákovice	Divize
Bohemians 1905 B	Divize
TJ Břevnov	Divize
SK Viktorie Jirny	Divize
SK Úvaly	Krajský přebor
Sokol Zápý	Krajský přebor
Český Lev-Union Beroun	Krajský přebor
Sokol Královice	Pražský přebor
FK Újezd nad lesy	Pražský přebor
Kyje	A. třída
Sokol Hradištko	A. třída
Kouřim	A. třída
Sokol Tišice	B. třída
Meteor Stříbrná Skalice	B. třída
Slavia Louňovice	B. třída
SK Viktoria Sibřina	B. třída
Sokol Kounice	II. třída
Sokol Mochov	II. třída
Kostelec nad černými lesy	II. třída
TJ Aero Oddolena Voda	III. Třída
Čechie Tuklaty	III. Třída
AFK Nehvizdy	III. Třída
SK Úvaly B	III. Třída
Podlipan Přišimasy	IV. Třída
FV Plast Sparta Mratín	IV. Třída
Sokol Škvorec	IV. Třída

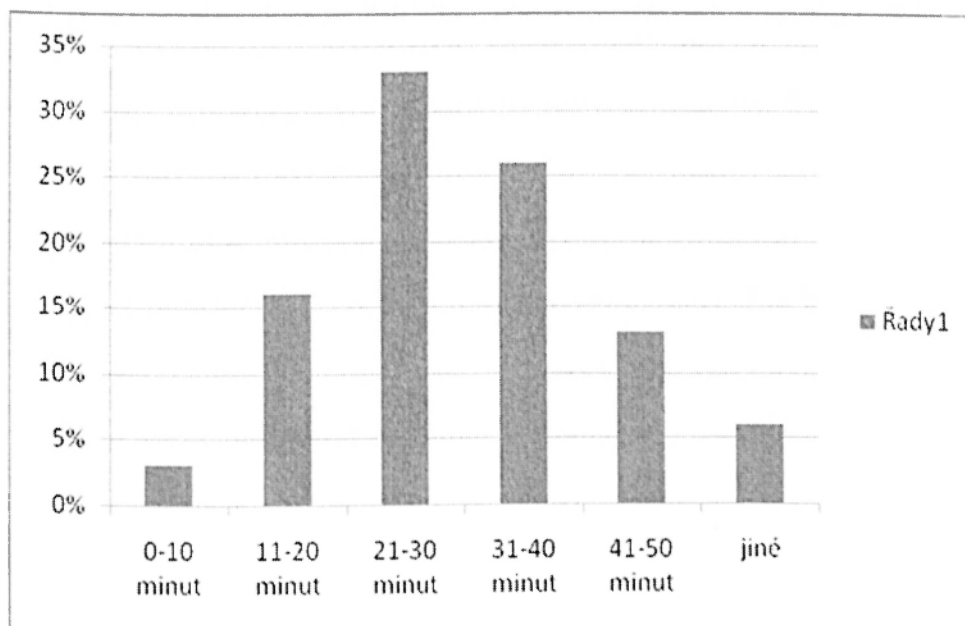
5) Jak často trénujete?

Trénink	Absolutní četnost	Relativní četnost
10x týdně	0	0%
9x týdně	0	0%
8x týdně	2	6%
7x týdně	0	0%
6x týdně	1	3%
5x týdně	0	0%
4x týdně	7	23%
3x týdně	9	30%
2x týdně	6	20%
1x týdně	4	13%
Netrénuji	1	3%



6) Kolik z toho věnujete obraným nácvikům?

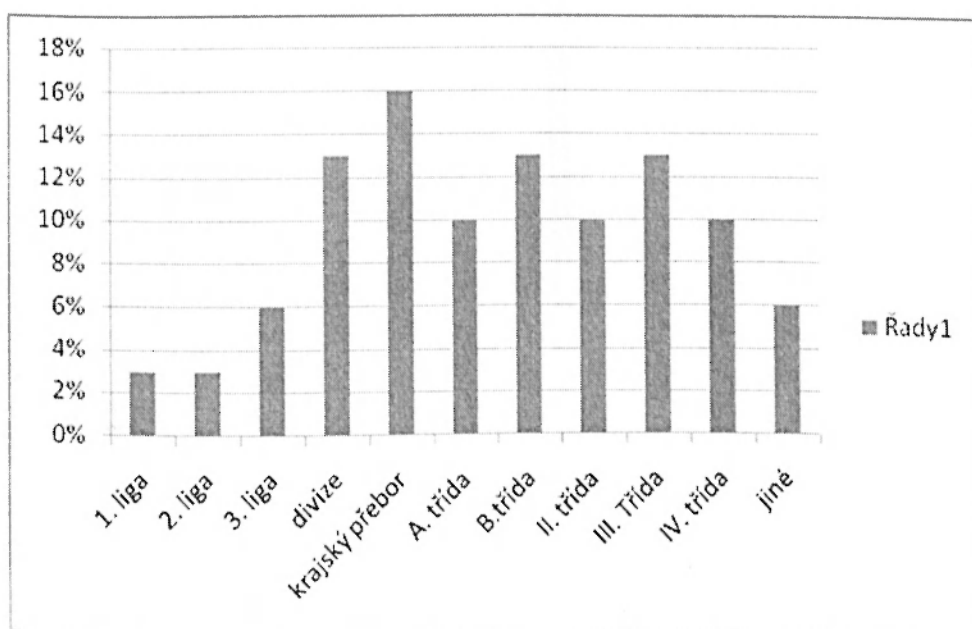
Nácvik	Absolutní četnost	Relativní četnost
0-10 minut	1	3%
11-20 minut	5	16%
21-30 minut	10	33%
31-40 minut	8	26%
41-50 minut	4	13%
Jiné	2	6%



Jiné : trenér volí jiné časové rozmezí pro trénink obrany který se téměř nevyskytuje.

7) V jaké soutěži působíte jako trenér nyní?

Soutěž	Absolutní četnost	Relativní četnost
1. liga	1	3%
2. liga	1	3%
3. liga	2	6%
Divize	4	13%
krajský přebor	5	16%
A. třída	3	10%
B. třída	4	13%
II. třída	3	10%
III. Třída	4	13%
IV. třída	3	10%
Jiné	2	6%

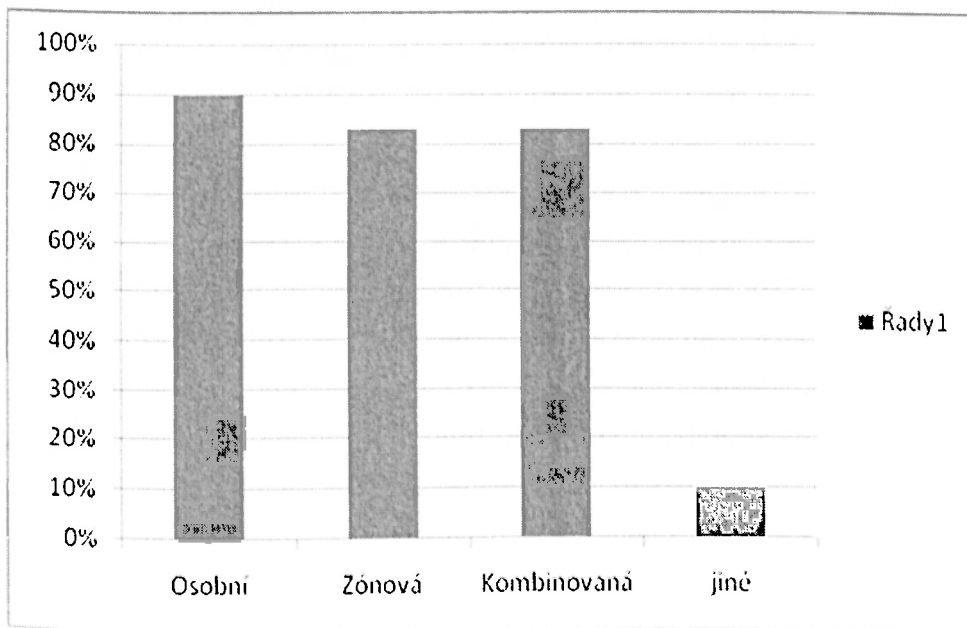


Jiné : trenér buď z různých důvodů již netrénuje , nebo je asistent hlavního trenéra.

8) Jaké druhy obrany znáte?

Zde trenéři uváděli více možností, každý uvedl různé kombinace.

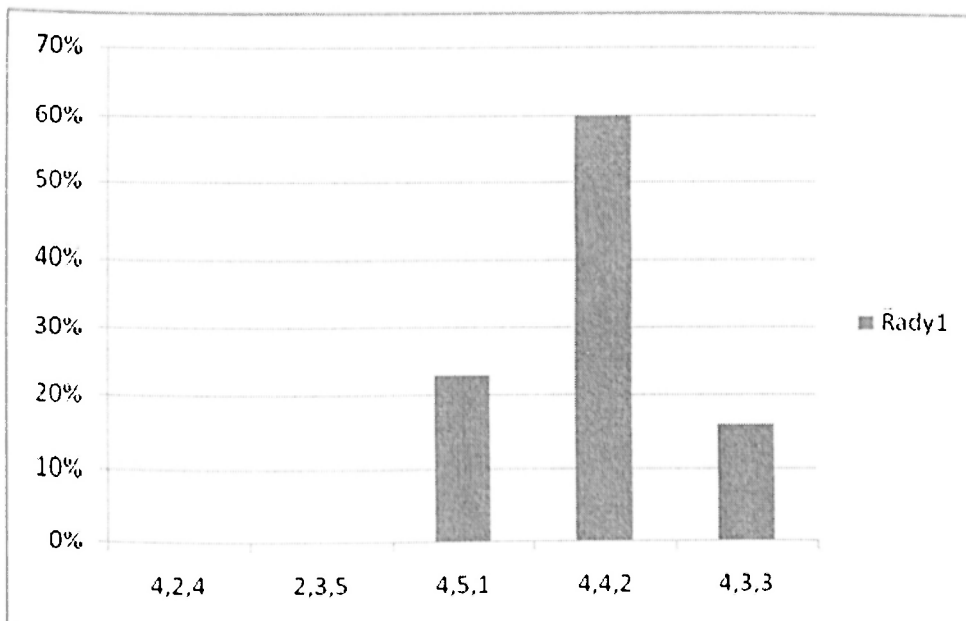
Druhy obrany	Absolutní četnost	Relativní četnost
Osobní	27	90%
Zónová	25	83%
Kombinovaná	25	83%
jiné	3	10%



Jiné : trenér nevěděl co má odpovědět či odpověděl jinak.

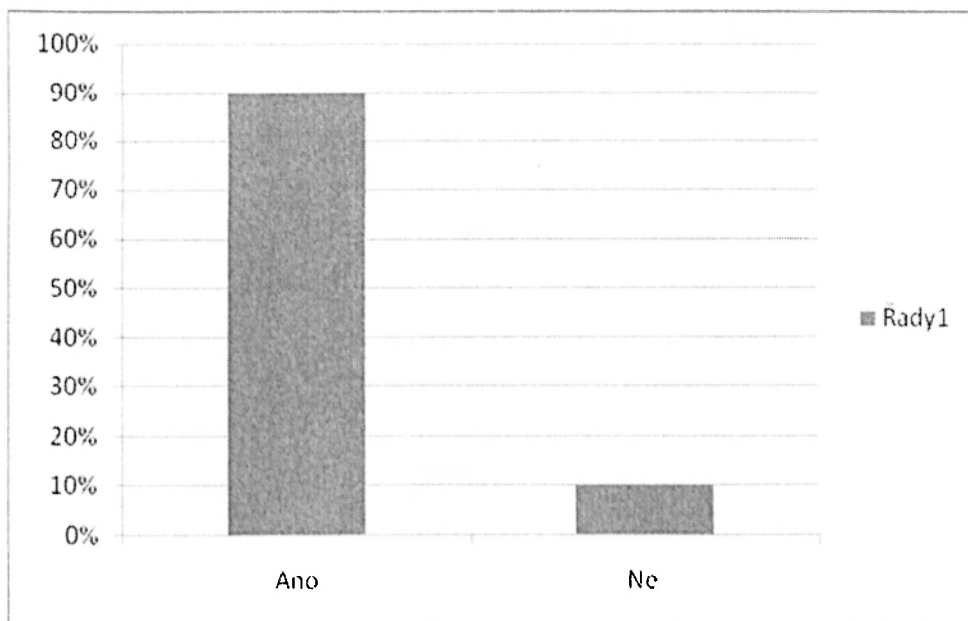
9) Jaké preferujete obranné rozestavění?

Rozestavění	Absolutní četnost	Relativní četnost
4,2,4	0	0%
2,3,5	0	0%
4,5,1	7	23%
4,4,2	18	60%
4,3,3	5	16%



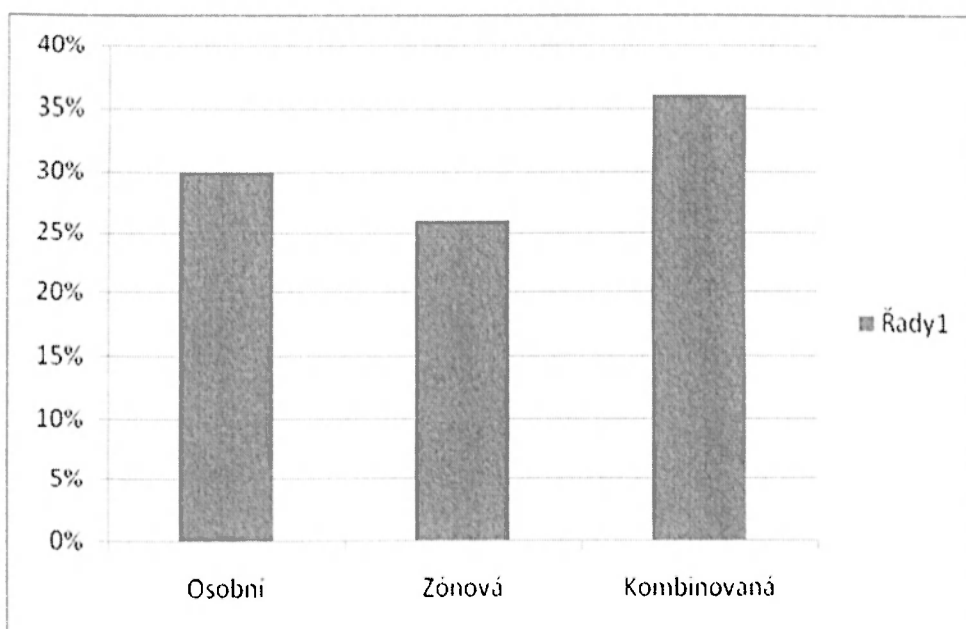
10) Dostávají od vás obránci individuální pokyny?

Pokyny	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	27	90%
Ne	3	10%



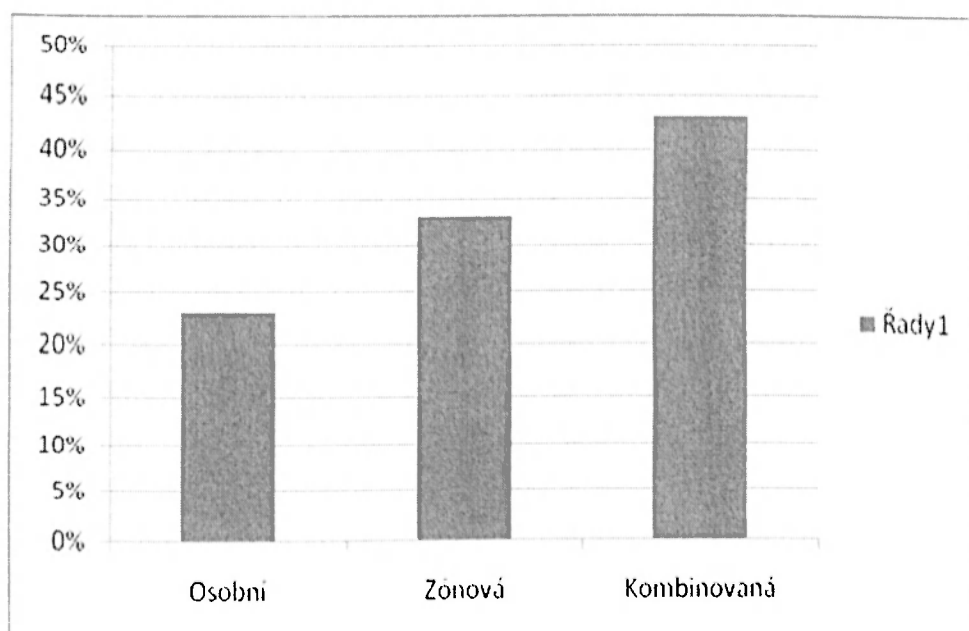
11). Jak by jste zorganizoval obranu proti soupeři , který hraje na breaky?

Zvolená obrana	Absolutní četnost	Relativní četnost
Osobní	9	30%
Zónová	8	26%
Kombinovaná	11	36%



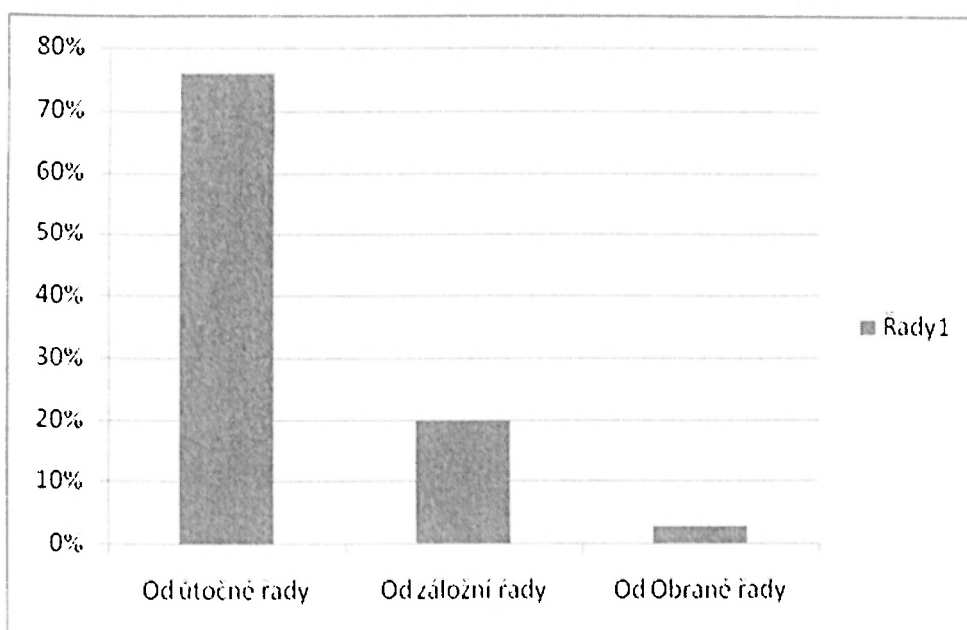
12) Jaký druh obrany se vám zdá nejefektivnější?

Druhy obrany	Absolutní četnost	Relativní četnost
Osobní	7	23%
Zónová	10	33%
Kombinovaná	13	43%



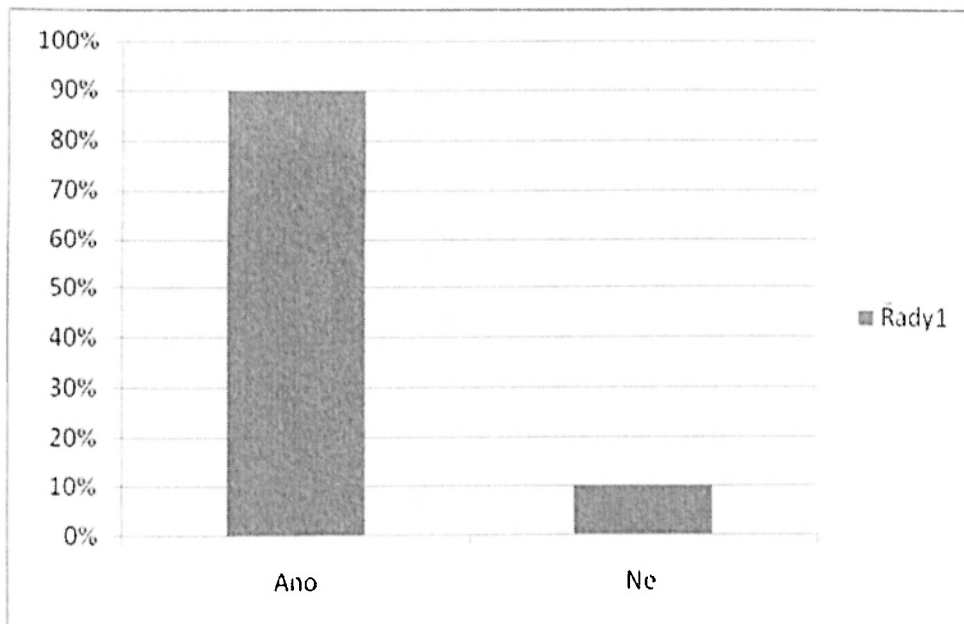
13) Od jakých hráčů začínáte bránit?

Začátek bránění	Absolutní četnost	Relativní četnost
Od útočné řady	23	76%
Od záložní řady	6	20%
Od Obrané řady	1	3%



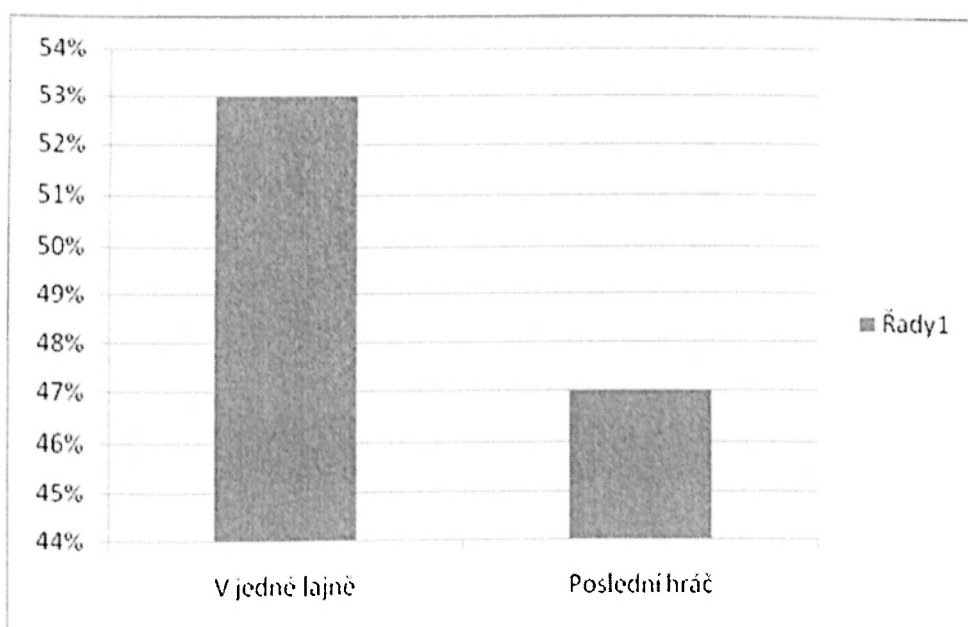
14) Vyžadujete od obránců vzájemné zajištění?

Vzájemné zajištění	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	27	90%
Ne	3	10%



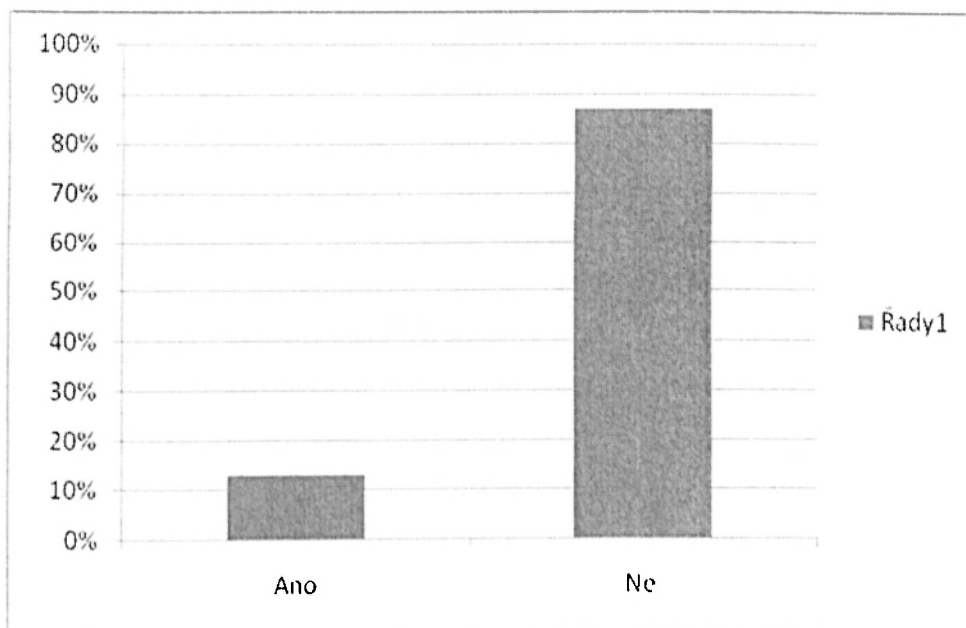
15) Máte raději když obránci hrají v jedné lajně, nebo když je za nimi poslední hráč?

Hra	Absolutní četnost	Relativní četnost
V jedné lajně	16	53%
Poslední hráč	14	47%



16) Pořizujete videozáznamy utkání?

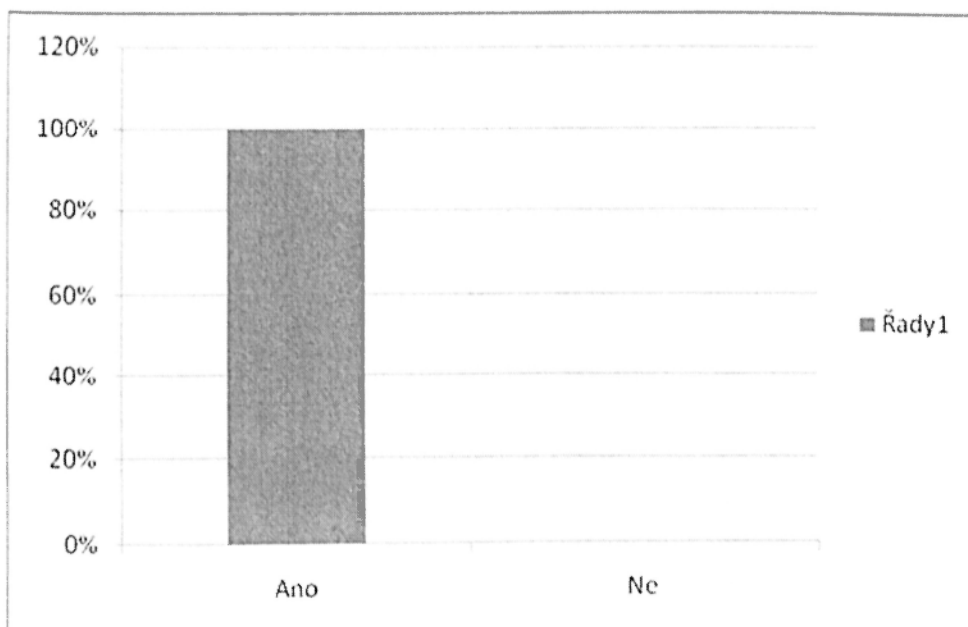
Videozáznam	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	4	13%
Ne	26	87%



17) Pokud ano , vyhýbají se hráči chybám v dalších utkání více chybám , když je vidí?

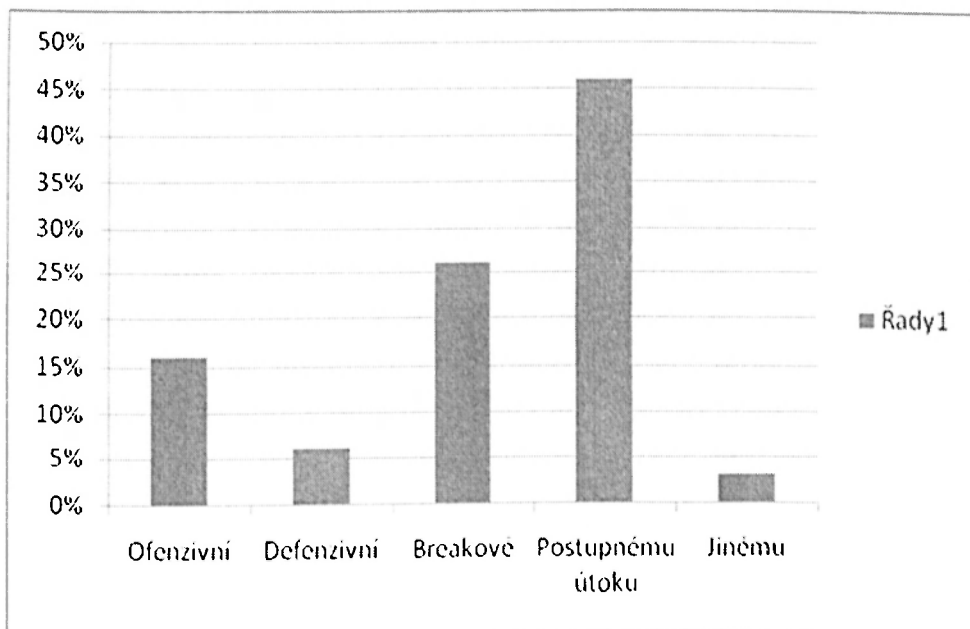
Zde odpovídali pouze trenéři , kteří odpověděli na otázku 17 ano.

Vyhýbají se	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	4	100%
Ne	0	0%



18) Proti jakému hernímu stylu byste uplatnil zónové bránění?

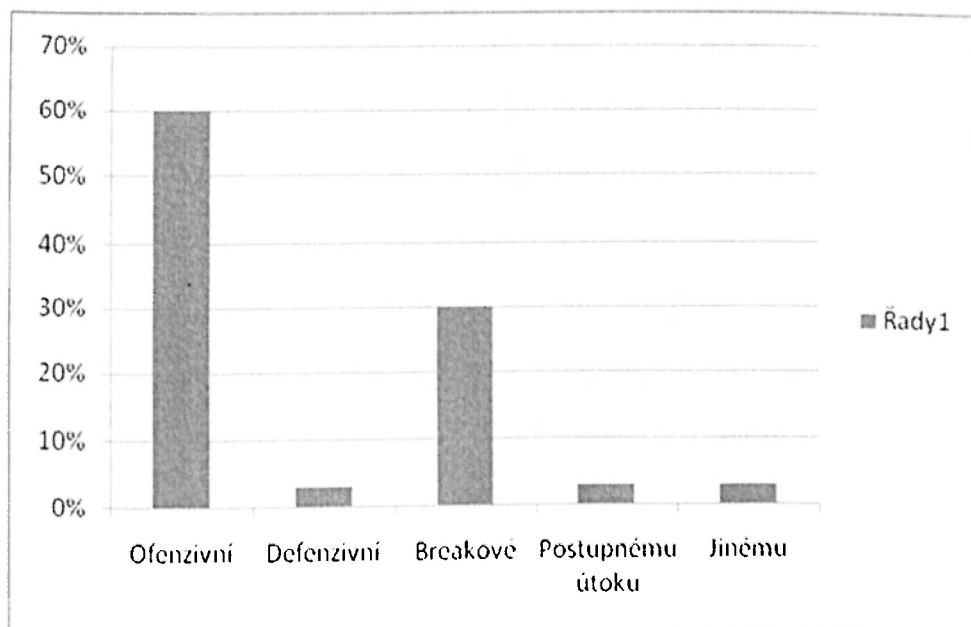
Proti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ofenzivní	5	16%
Defenzivní	2	6%
Breakovému	8	26%
Postupnému útoku	14	46%
Jinému	1	3%



Jiné : trenér volí jiné neobvyklé styly nebo na otázku neodpověděl.

19) Proti jakému hernímu stylu byste uplatnil osobní bránění?

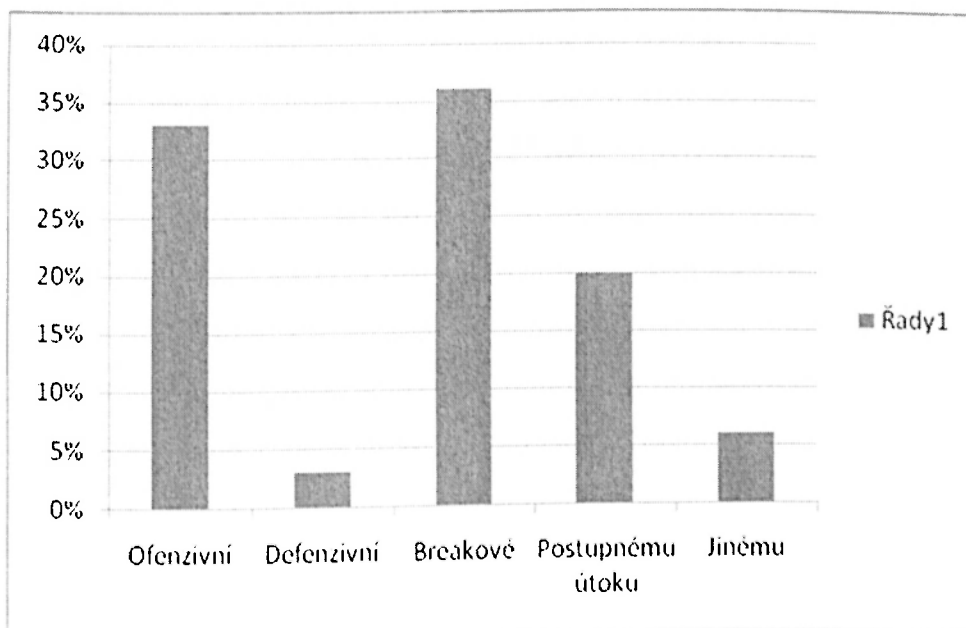
Proti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ofenzivní	18	60%
Defenzivní	1	3%
Breakové	9	30%
Postupnému útoku	1	3%
Jinému	1	3%



Jiné : trenér volí jiné neobvyklé styly nebo na otázku neodpověděl.

20) Proti jakému hernímu stylu byste uplatnil kombinované bránění?

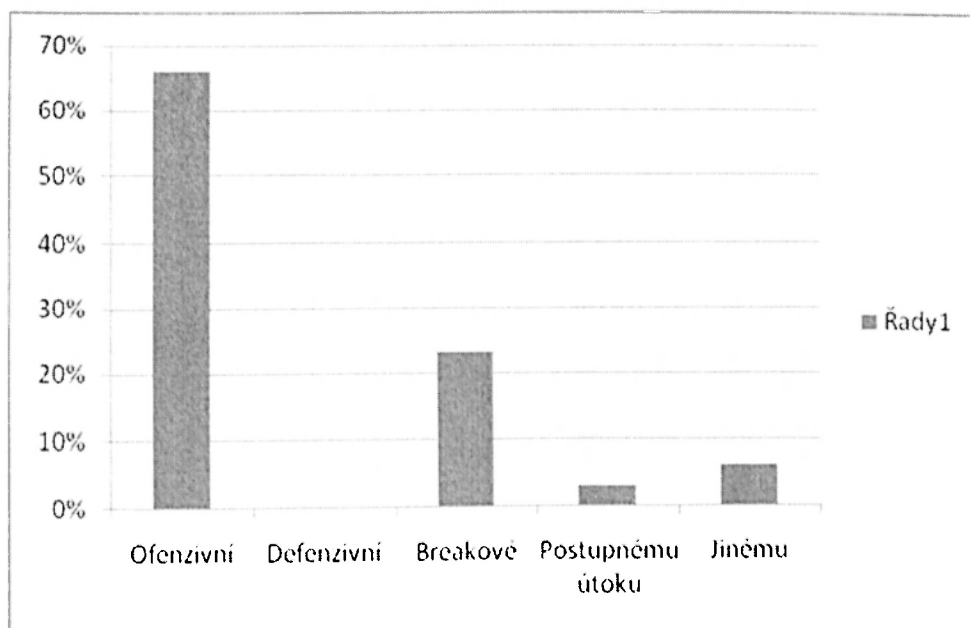
Proti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ofenzivní	10	33%
Defenzivní	1	3%
Breakové	11	36%
Postupnému útoku	6	20%
Jinému	2	6%



Jiné : trenér volí jiné neobvyklé styly nebo na otázku neodpověděl.

21) V jakém případě uplatníte s týmem , který právě trénujete zónové bránění?

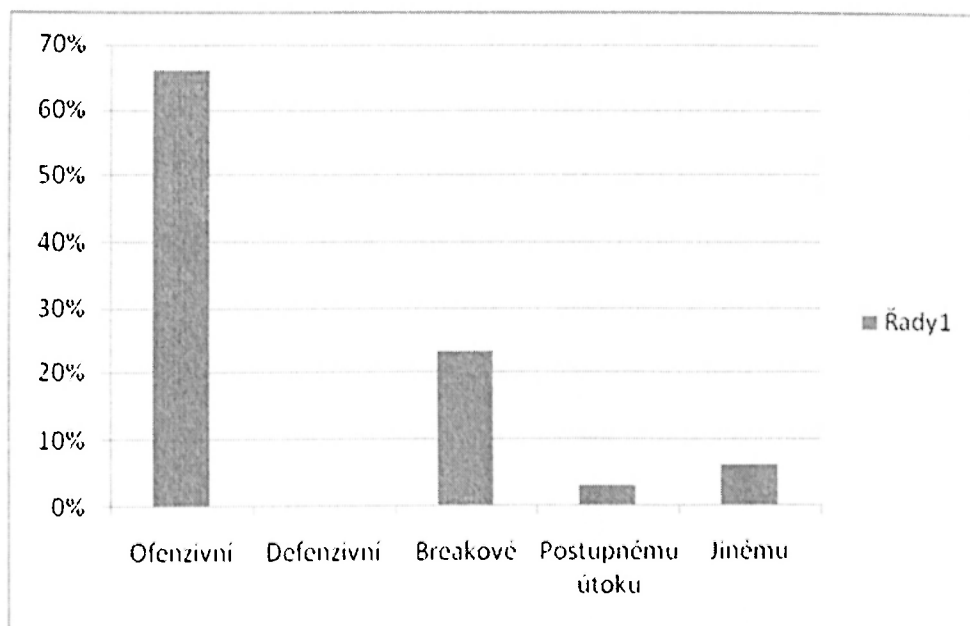
Proti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ofenzivní	6	20%
Defenzivní	3	10%
Breakové	7	23%
Postupnému útoku	13	43%
Jinému	1	3%



Jiné : trenér volí jiné neobvyklé styly nebo na otázku neodpověděl.

22) V jakém případě uplatníte s týmem , který právě trénujete osobní bránění?

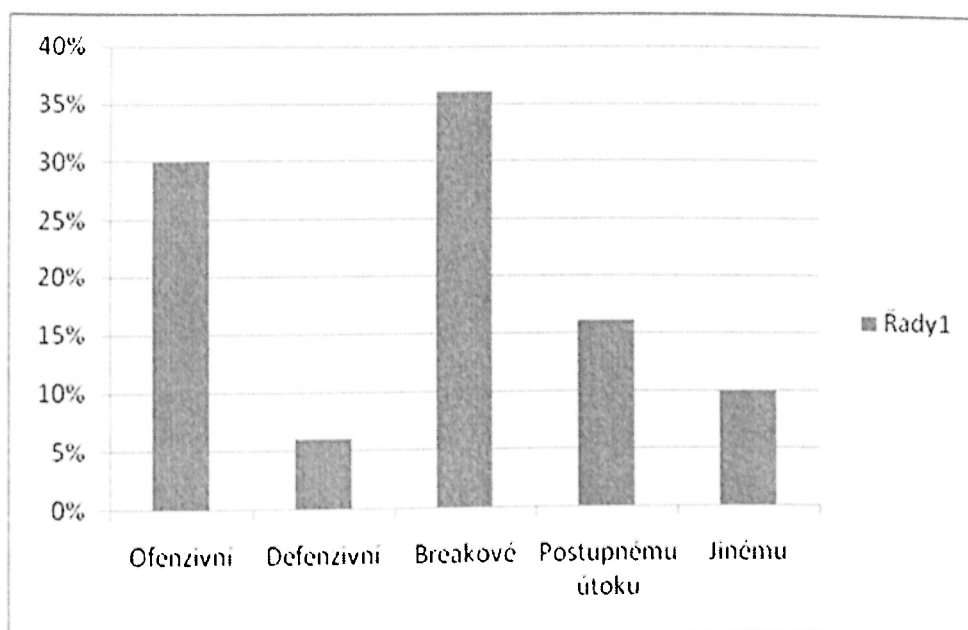
Proti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ofenzivní	20	66%
Defenzivní	0	0%
Breakové	7	23%
Postupnému útoku	1	3%
Jinému	2	6%



Jiné : trenér volí jiné neobvyklé styly nebo na otázku neodpověděl.

23) V jakém případě uplatníte s týmem , který právě trénujete kombinované
bránění?

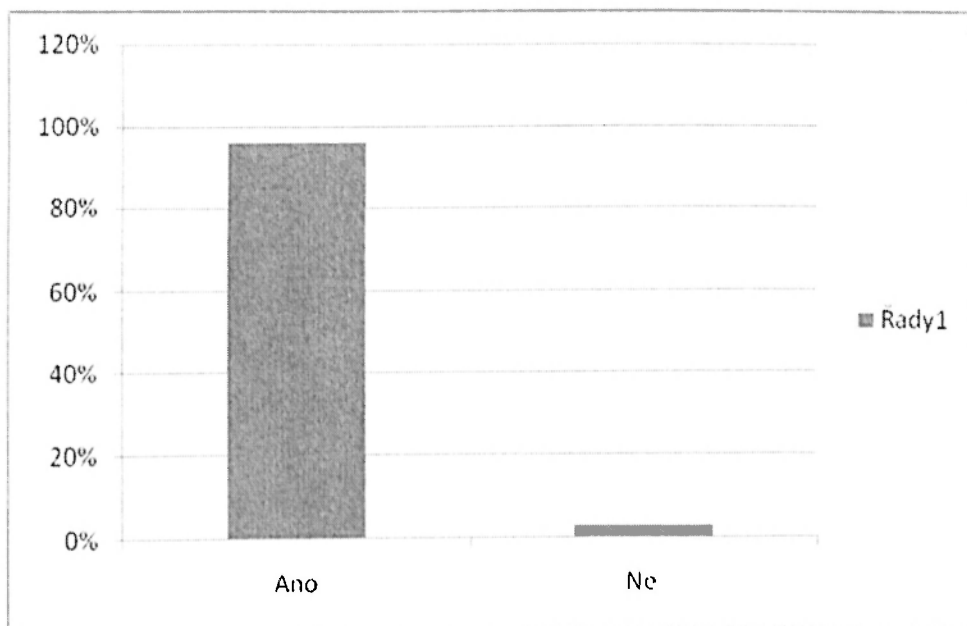
Proti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ofenzivní	9	30%
Defenzivní	2	6%
Breakové	11	36%
Postupnému útoku	5	16%
Jinému	3	10%



Jiné : trenér volí jiné neobvyklé styly nebo na otázku neodpověděl.

24) Měníte v průběhu utkání variabilně způsob obrany a rozestavění?

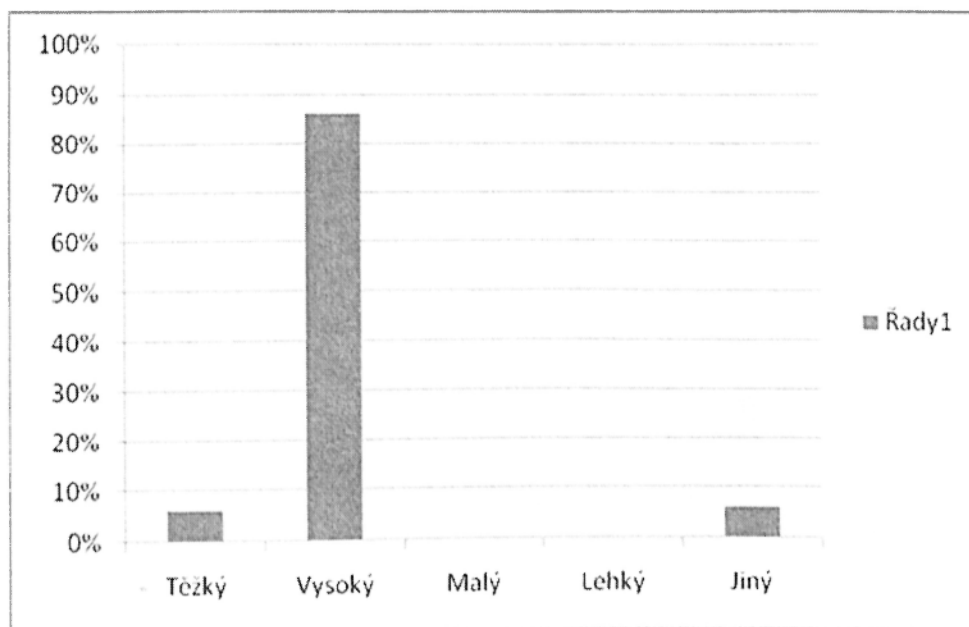
Změna	Absolutní četnost	Relativní četnost
Ano	29	96%
Ne	1	3%



25) Jaký typ hráče po stránce tělesné , fyzické a intelektuální pro post obránce preferujete ?

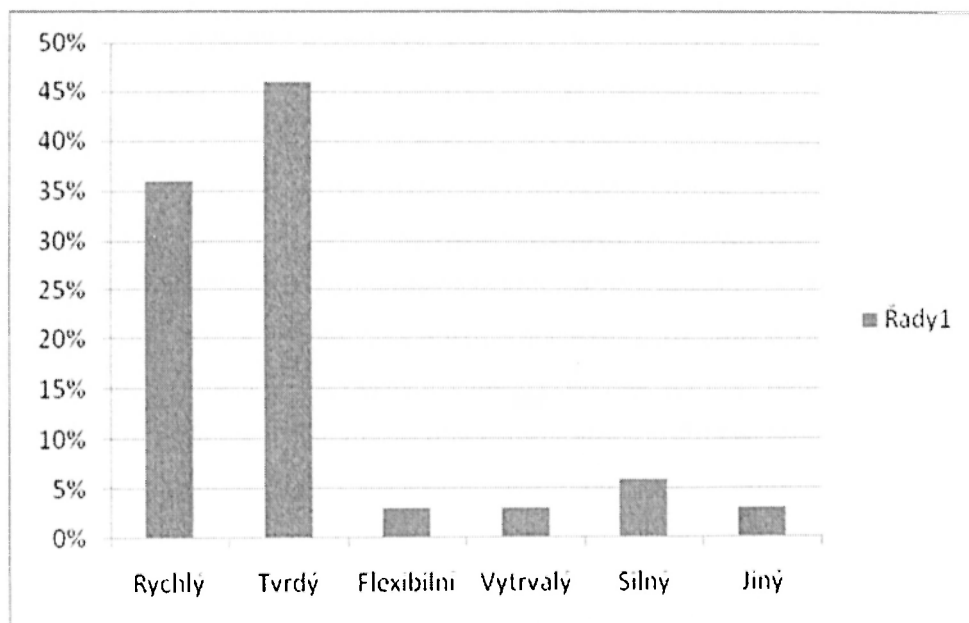
Tělesné

Tělesné vlastnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Těžký	2	6%
Vysoký	26	86%
Malý	0	0%
Lehký	0	0%
Jiný	2	6%



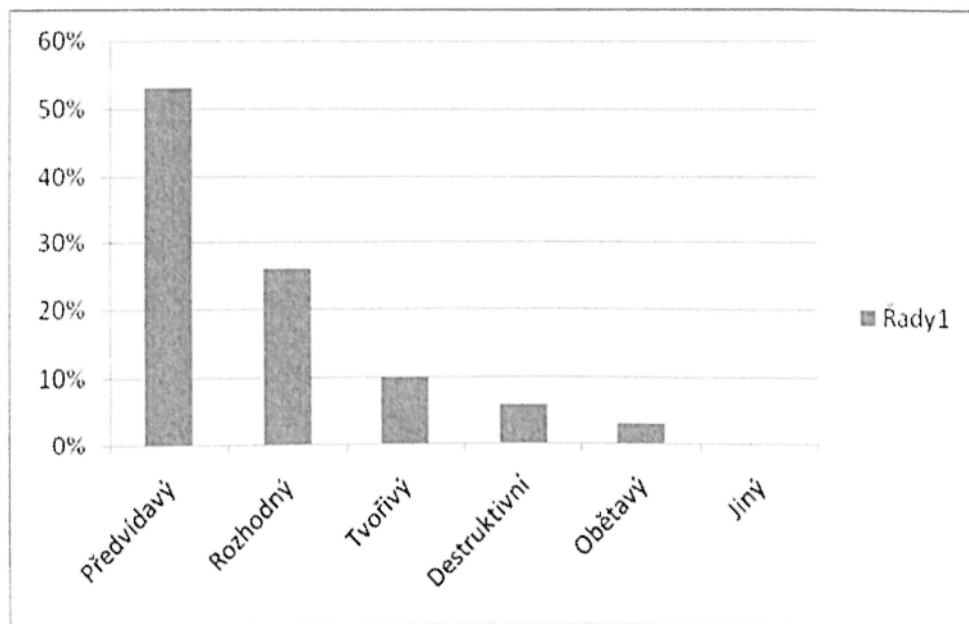
Fyzické

Fyzické vlastnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Rychlý	11	36%
Tvrdý	14	46%
Flexibilní	1	3%
Vytrvalý	1	3%
Silný	2	6%
Jiný	1	3%



Intelektuální

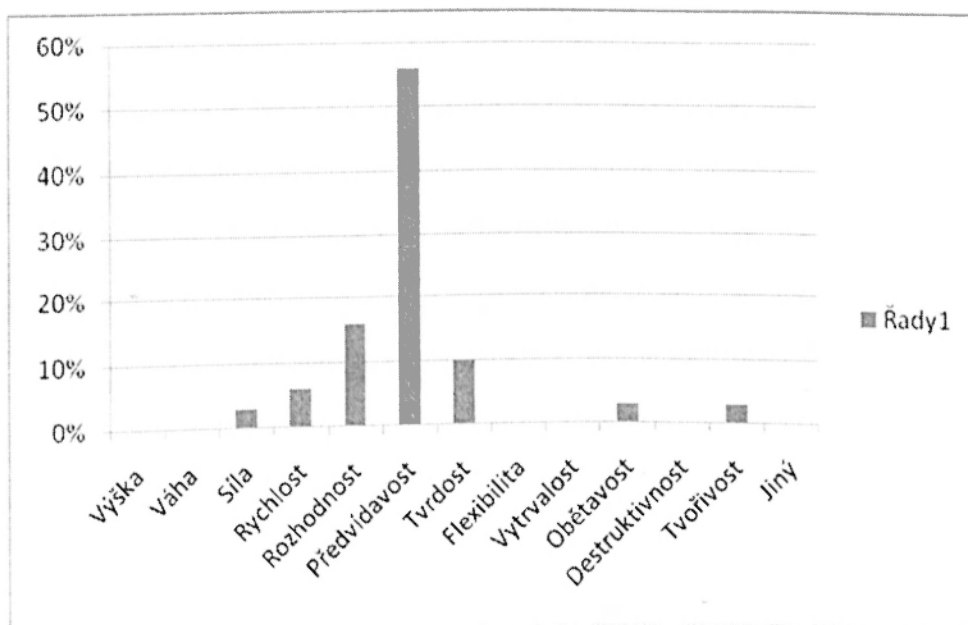
Intelektuální vlastnosti	Absolutní četnost	Relativní četnost
Předvídavý	16	53%
Rozhodný	8	26%
Tvořivý	3	10%
Destruktivní	2	6%
Obětavý	1	3%
Jiný	0	0%



Jiné : trenér uvedl odpověď , která nespadá do dané skupiny

26) Čeho si na obránci nejvíce vážíte?

Čeho si váží	Absolutní četnost	Relativní četnost
Výška	0	0%
Váha	0	0%
Síla	1	3%
Rychlost	2	6%
Rozhodnost	5	16%
Předvídavost	17	56%
Tvrdost	3	10%
Flexibilita	0	0%
Vytrvalost	0	0%
Obětavost	1	3%
Destruktivnost	0	0%
Tvořivost	1	3%
Jiný	0	0



Jiné : trenér uvedl odpověď , která nespadá do dané skupiny

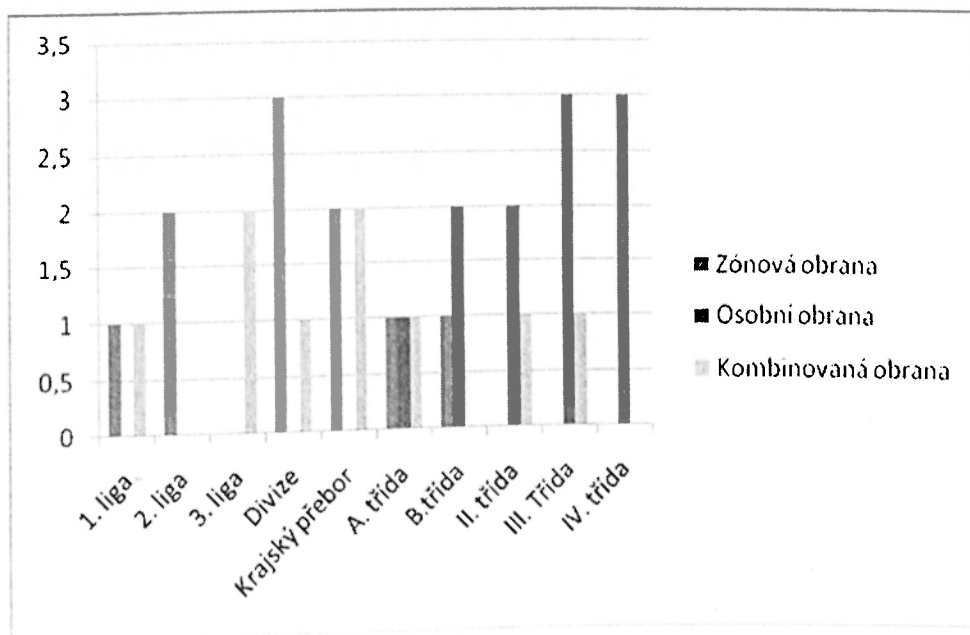
6.3.1 Vyhodnocovací tabulka dotazníků

Zde jsou uvedeny nejčastější odpovědi na každou otázku v dotazníku

Výsledná tabulka		
Číslo otázky	Nejčastější odpověď	V procentech
1	C	40%
2	krajský přebor	26%
3	5 let a méně	40%
4	SK Úvaly	16%
5	3x týdně	30%
6	21-30 minut	33%
7	krajský přebor	16%
8	Osobní obrana	90%
9	Rozestavení 4,4,2	60%
10	ANO	90%
11	Kombinovaná obrana	36%
12	Kombinovaná obrana	43%
13	Od útočné řady	76%
14	ANO	90%
15	V jedné lajně	53%
16	NE	87%
17	ANO	100%
18	Postupný útok	46%
19	Ofenzivní hra	60%
20	Hra na breaky	36%
21	Postupný útok	43%
22	Ofenzivní hra	66%
23	Hra na breaky	36%
24	ANO	96%
25 a)	Vysoký hráč	86%
25 b)	Tvrдый hráč	46%
25 c)	Předvídavý hráč	53%
26	Předvídavý hráč	56%

Vyhodnocení použití druhu obrany v závislosti na soutěži

Soutěž	Počet trenérů	Zónová obrana	Osobní obrana	Kombinovaná obrana
1. liga	2	1	0	1
2. liga	2	2	0	0
3. liga	2	0	0	2
Divize	4	3	0	1
Krajský přebor	4	2	0	2
A. třída	3	1	1	1
B. třída	3	1	2	0
II. třída	3	0	2	1
III. Třída	4	0	3	1
IV. třída	3	0	3	0



6.3.2 Návrh metodiky nácviku jednotlivých druhů obran:

- **Obranná hra vyžaduje:**

- soustředěnost
- disciplínu a zodpovědnost

- **Předpokladem úspěšné obranné hry je:**

- znalost pojetí hry soupeře
- schopnost předvídat a „číst hru“, znalost způsobu obcházení užívaných konkrétními hráči soupeře
- znalost typických kombinací skupin hráčů soupeře

- **Při nácviku respektujeme zásadu postupnosti** – situace řešíme nejdříve s pasivním, dále s poloaktivním a v konečné formě s aktivním soupeřem.

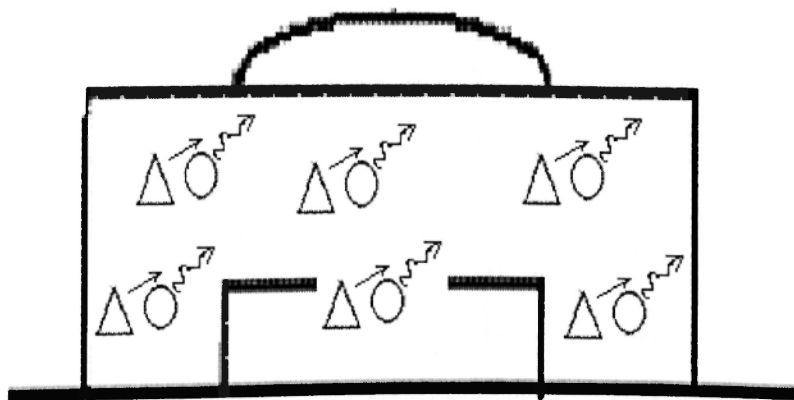
- **Způsob obranné hry** musí odpovídat úrovni technicko-taktické, kondiční i psychické připravenosti jednotlivců i týmu

6.3.3 Návnik osobní obranné hry dle odborné literatury

V této kapitole uvedeme několik základních cvičení pro návnik a zdokonalení osobní obranné hry:

Cvičení č. 1 (obr. 1):

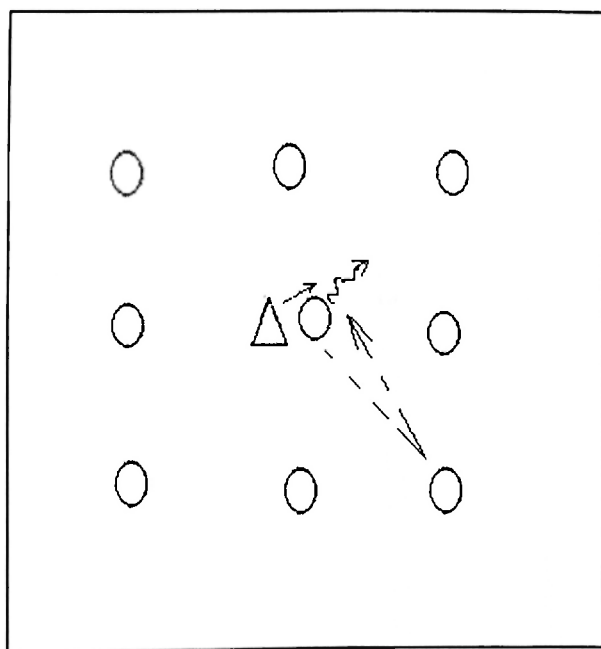
Hráči v oblasti velkého vápna vytvoří dvojice. Hráči A mají míč a hráči B se jim ho snaží vzít. Jakmile hráč A z jakéhokoli důvodu ztratí kontrolu nad míčem, prohodí si role.



Obr. 1: Návnik souboje jeden na jednoho

Cvičení č. 2 (obr. 2):

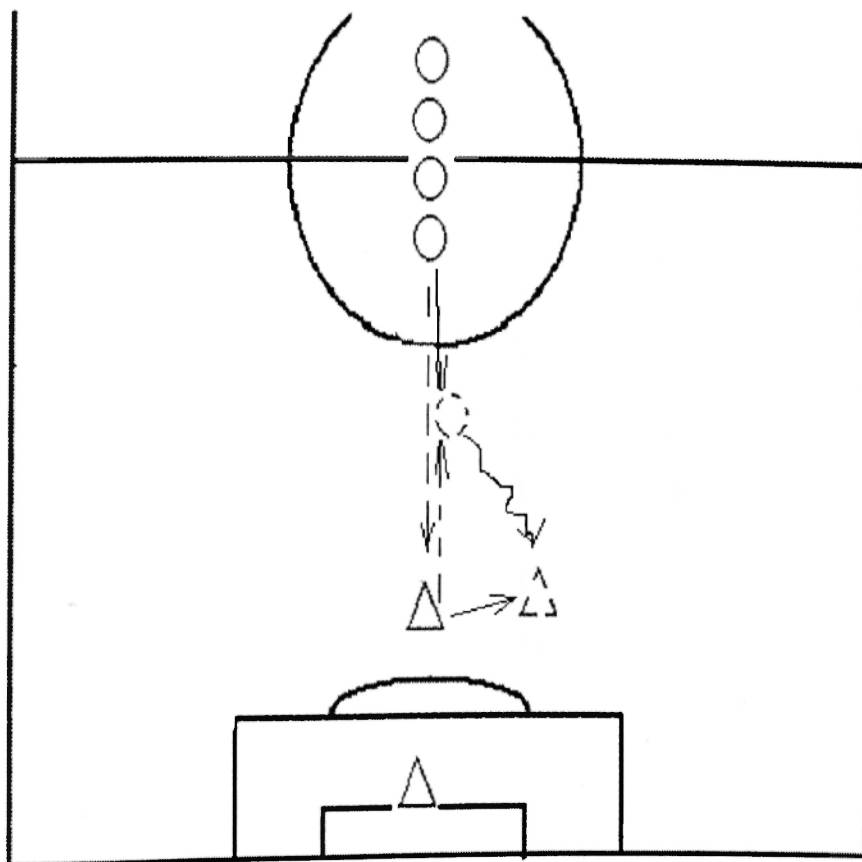
Osm hráčů vytvoří čtverec , devátý a desátý hráč jdou doprostřed. Hráč A má za úkol udržet pomocí různých kliček a narážení míč co nejdéle. Hráč B se mu snaží míč odebrat , při odebrání vrátí míč hráči A ten pokračuje.



Obr. 2: *Nácvik pokrytí hráče*

Cvičení č. 3 (obr. 3):

Jeden hráč (A) stojí před oblastí velkého vápna ostatní hráči udělají zástup v oblasti středového kruhu. První ze zástupu posílá hráči A centrováný míč vzduchem a běží směrem k němu. Hráč A míč zpracuje a vrátí nabíhajícímu centrujícímu hráči, ten se snaží hráče A obejít a vystřelit na branku. Po té se vymění s hráčem A a další hráč ze zástupu ze středového kruhu centruje.



Obr. 3: Návuk souboje jeden na jednoho

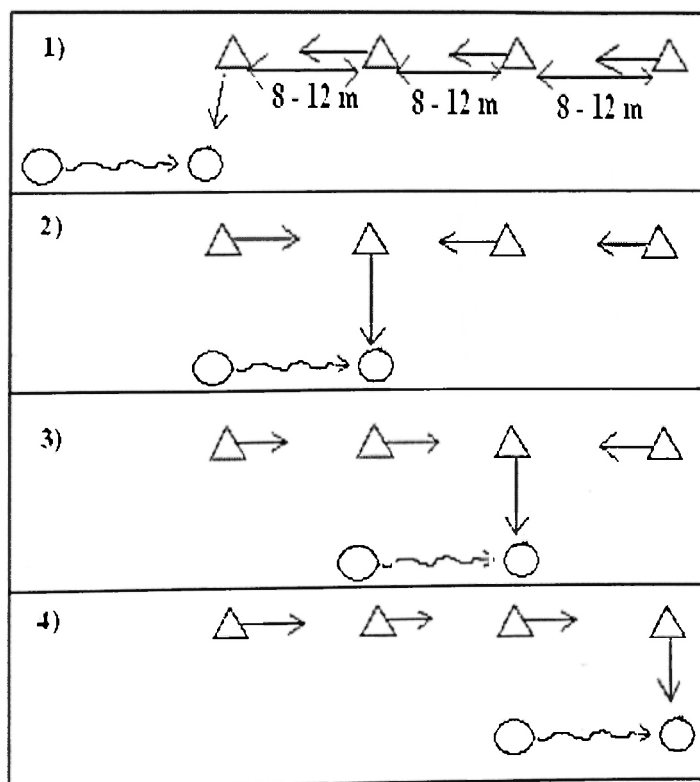
6.3.4 Nácvik zónové obranné hry dle odborné literatury

V této kapitole uvedeme několik základních cvičení pro nácvik a zdokonalení zónové obranné hry:

Cvičení č. 1 (obr. 4):

Čtyři hráči v jedné řadě reagují na pohyb hráče s míčem. Ten vede míč podél celé čtveřice a hráč, který je k tomuto hráči s míčem nejbližší, reaguje vybíháním a zasouváním se v řadě.

Důležité je dodržování vzdáleností mezi obránci v řadě, která by měla být 8-12 m a spolupráce obránců při vybíhání a zasouvání.

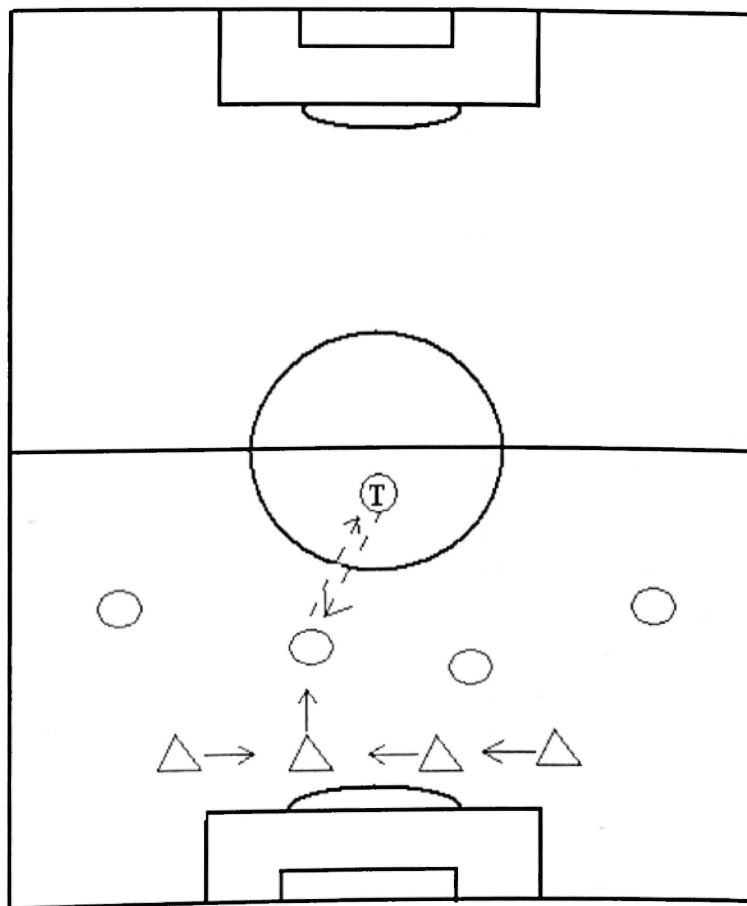


Obr. 4: Reagování čtyřčlenné obranné řady na hráče s míčem

Cvičení č. 2 (obr. 5):

Čtyři obránci v řadě reagují na přihrávku trenéra, který stojí ve středovém kruhu a přihrává jednomu ze dvou útočníků nebo krajních záložníků. Hráč, na kterého míč směřuje, jde proti míči. Obránce, který je nejbliže k tomuto hráči na něj vyráží, a ostatní obránci z řady jej zajišťují. Útočící hráč vrací míč zpět trenérovi a obránci se automaticky vracejí do základního postavení. Trenér postupně přihrává všem útočícím hráčům.

Důležité je dodržování vzdáleností mezi obránci v řadě, která by měla být 8-12 m a spolupráce obránců při vybíhání a zasouvání.



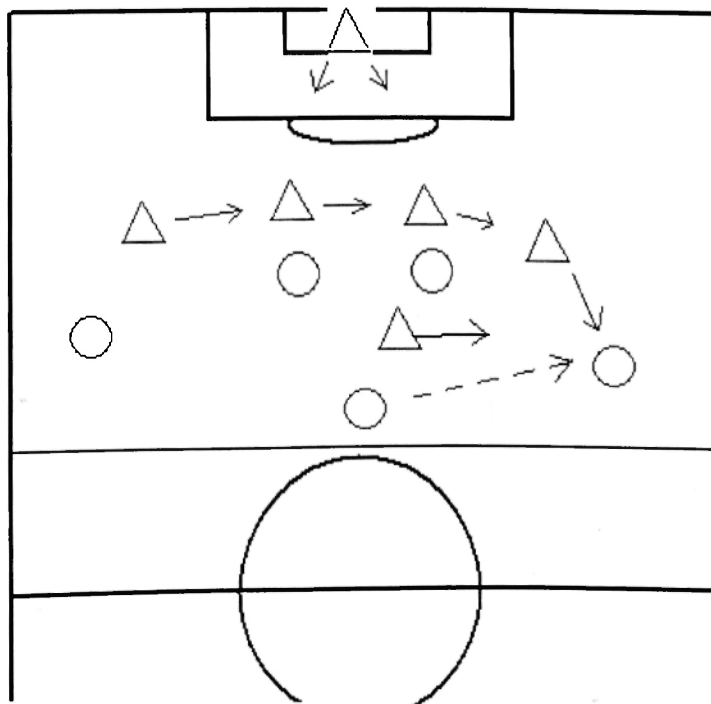
Obr. 5: Reakce čtyřčlenné obranné řady na přihrávku

Cvičení č. 3 (obr. 6):

Asi na 40 m před brankou s brankářem se vyznačí čára protiútoku. Mezi touto čarou a brankou hrají dvě mužstva: Mužstvo A se čtyřmi obránci a jedním defenzivním středopolařem, proti mužstvu B s dvěma útočníky, dvěma křídelnými středopolaři a jedním středním středopolařem.

B mužstvo útočí v pěti proti pěti na branku s brankářem. Čtyři obránci a defenzivní středopolař narušují útočnou hru důsledným přebíháním k míči a po získání míče zahajují rychlý protiútok přes danou čáru. Brankář spolupracuje v týlu čtyřčlenné řady. Používá se vystavování do ofsajdu jako taktická možnost.

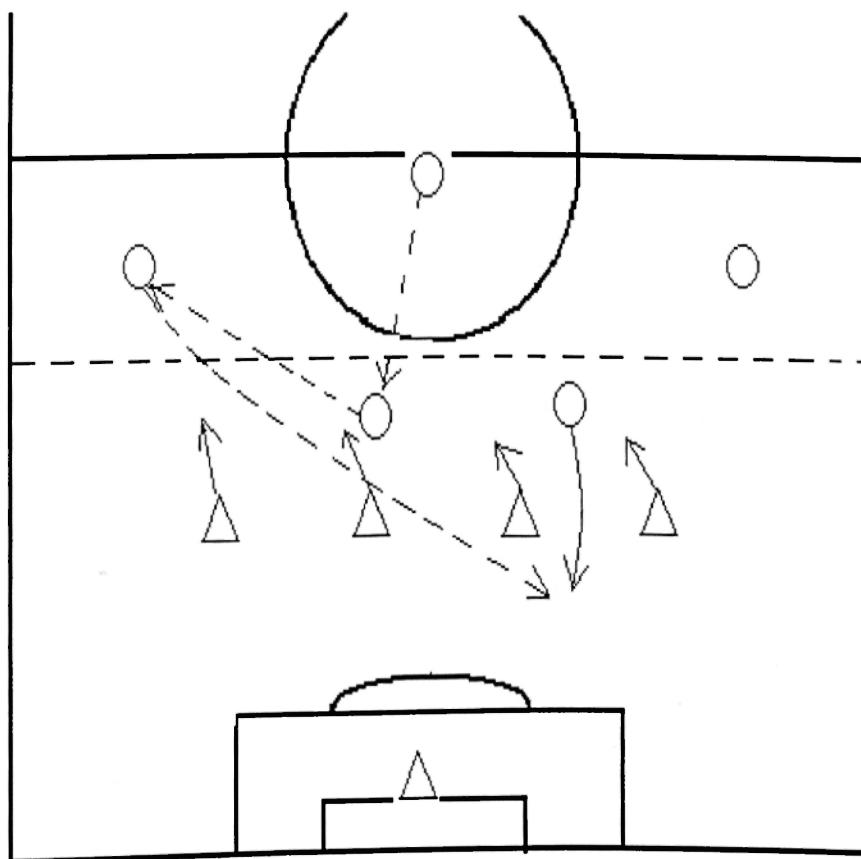
Důležitá je spolupráce obranné čtveřice při vystavení protihráče do postavení mimo hru. Brankář reaguje na míče za obranu a obránci dodržují vzdálenosti mezi sebou a zajišťují se navzájem.



Obr. 6: Hra 5:5s brankářem

Cvičení č. 4 (obr. 7):

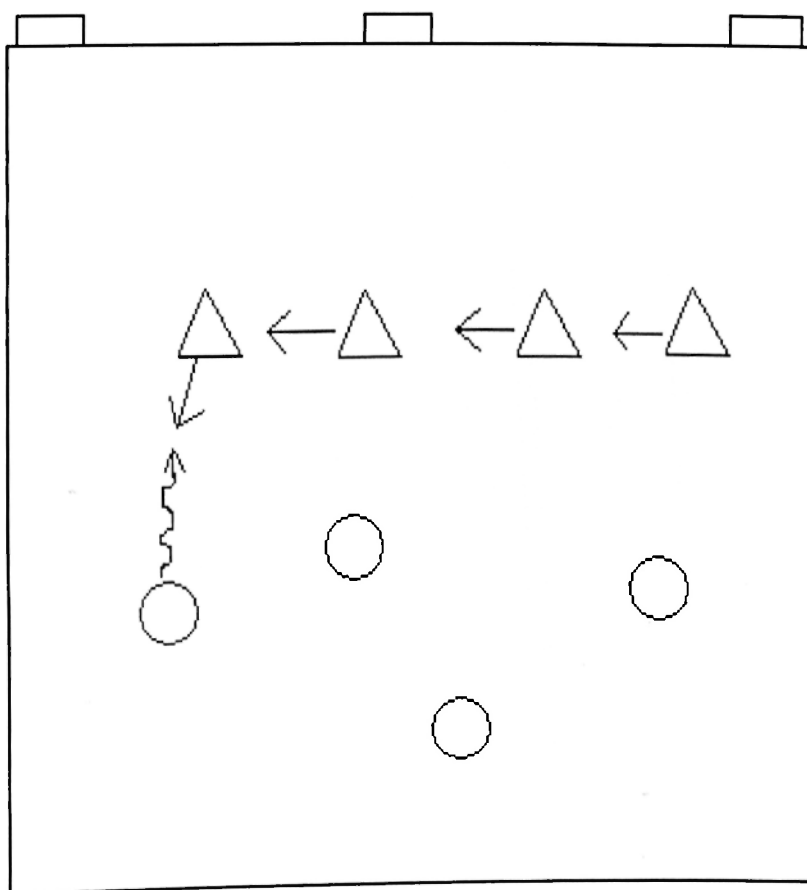
Čtyřlenná obranná řada zaujímá postavení proti pěti útočníkům, z nichž jsou dva hrotoví hráči. Hráči ze zadních pozic, po přípravné kombinaci, se snaží přihrát míč za obranu na zabíhající koncové hráče (vybíhají z různých pozic i různým směrem), nebo na vbíhající hráče z hloubky. Rovněž se modeluje situace s vedením míče proti obranné řadě. Hráči obranné řady se snaží na různě vzniklé situace reagovat pohybem vpřed, ustupováním, odstoupením do hloubky některým z hráčů apod.



Obr. 7: *Vystavení soupeře do postavení mimo hru*

Cvičení č. 5 (obr. 8):

Na hrací ploše 40 x 30 m hrají dva čtyřčlenné týmy. Na jedné základní čáře jsou přítomny tři malé branky. Čtyři útočníci mužstva A se pokoušejí projít proti čtyřem obráncům mužstva B jednou ze tří malých branek. Obránci při získávání míče, provádějí protiútok přes opačnou základní čáru. Důležitá je spolupráce při přesouvání k míči, dodržování vzdáleností mezi obránci, která by měla být 8-12 m a vzájemné zajišťování.



Obr. 8: Hra 4:4

6.3.5 Nácvik kombinované obranné hry dle odborné literatury

Nácvik kombinované hry je v podstatě kombinací hry zónové a osobní, herní cvičení je popsáno jako kombinace obou těchto cvičení.

6.3.6 Legenda

-útočící hráč
- △obránný hráč
- Ⓟtrenér
- - - - - ➤přihrávka
- ~~~~~ ➤driblink, vedení míč
- ➤pohyb hráče bez míče

7 Diskuze

V této kapitole opakuji úkoly mé bakalářské práce, a konfrontuji dosažené výsledky se stanovenými hypotézami. Otázky č. 1. až 24 byly zadány tak, aby mi pomohly vyhodnotit mé dvě první hypotézy.

V otázce č. 1 mi vyšlo, že nejčastější odpověď je licence C. Tato odpověď tvořila 40% všech odpovědí. Jedná se o nejnižší trenérskou kvalifikaci.

V otázce č. 2 mi vyšlo, že nejčastější odpověď je krajský přebor. Tato odpověď tvořila 26% všech odpovědí. Patří do středu naší fotbalové soutěže, tato soutěž je i středník v mých prvních dvou hypotézách

V otázce č. 3 mi vyšlo, že nejčastější odpověď je 5 let a méně. Tato odpověď tvořila 40% všech odpovědí. Důvodem je, že převažovali spíše mladí trenéři.

V otázce č. 4 mi vyšlo, že nejčastěji uváděný klub je Sk Úvaly. Fotbalový klub Sk Úvaly se objevil ve 40% odpovědí, s čímž jsem celkem počítal, jelikož z Úval pocházím volil jsem dva trenéry právě z tohoto klubu.

V otázce č. 5 se nejčastěji objevilo, že trénink mají 3x týdně, tato odpověď byla uvedena ve 30% všech odpovědí. Podle trenérů je to nejvhodnější. Já sám podstupuji trénink 3x týdně.

V otázce č. 6 mi vyšlo, že nejčastější časové rozmezí obranného nácviku v týdnu je 21-30 minut. Toto rozmezí tvořilo 33% všech odpovědí.

V otázce č. 7 dotazovaní trenéři převážně působili v krajském přeboru. Krajský přebor tvořil 16%. Krajský přebor patří do středu naší fotbalové soutěže. Navíc je výchozím pro mé dvě první hypotézy, proto jsem rád, že tato soutěž byla nejčastěji uvedena.

V otázce č.8 je nejvíce známý druh obrany mezi dotazovanými trenéry osobní druh obrany. Osobní obranu uvedlo 90% dotazovaných trenérů. Bohužel se mezi trenéry našli tací, kteří nevěděli, jaké druhy vůbec jsou. Což bylo pro mé hypotézy důležité tím, že v nižších soutěžích o zónové a kombinované obraně trenéři ani nevědí.

V otázce č. 9 bylo nejvíce preferované rozestavení mezi dotazovanými trenéry 4,4,2. Toto rozestavení preferuje 60% dotazovaných trenérů. 4 obránci, 4 záložníci a 2 útočníci nejlépe vyplní celou plochu hřiště. Dnes se sním, setkáme nejvíce.

V otázce č 10. 90% trenérů dává obráncům individuální pokyny. Dle mého názoru je to

dobré, když každý z obránců má individuální pokyny, jelikož to potom usnadňuje jeho úlohu a hřišti. Při sporných situacích pak každý hráč ví, co je jeho úkol a lépe řeší obranné problémy.

V otázce č. 11 byla nejčastější druh obrany proti hře na brejky, byla kombinovaná obrana a to ve 36 % všech dotazovaných trenérů. Každý z obránců hájí svůj prostor, a navíc je-li některý útočník nebezpečný nasadí se na něj osobka.

V otázce č. 12 vyšlo, že nejefektivnější obranou s 43% dotazovaných trenérů je obrana kombinovaná. Kombinace osobní obrany s obranou zónovou je efektivní tím že, každý z obránců hájí svůj prostor, a navíc je-li některý útočník nebezpečný nasadí se na něj osobka.

V otázce č. 13. vyšlo, že obranná práce začíná od útočné řady v 76% dotazovaných trenérů. Trenéři se tak rozhodují, aby nedošlo k přečíslení obrany. Proto když útočník ztratí míč, musí se ho pokusit vybojovat zpět.

V otázce č. 14 trenéři ve více případech volili možnost vzájemného zajišťování.

Vzájemné zajišťování volilo 90% všech dotázaných trenérů. Vzájemné zajištění je důležité. Když útočník vyhraje hru jeden na jednoho zajišťující hráč zajistí, že nebude postupovat sám na branku.

V otázce č. 15 byla oblíbenější možností varianta obranné hry v jedné lajně, volilo jí 53% dotazovaných trenérů, nicméně hra s posledním hráčem byla uváděna také velmi často o čemž vypovídá 47% odpovědí. Hra s posledním hráčem se hrála spíše dříve, takže tuto variantu volili spíše starší trenéři.

V otázce č. 16 vyšlo, že videozáznam pořizuje pouhých 23% procent dotazovaných trenérů. Uplatňuje se spíše ve vyšších soutěžích. Jelikož se jedná o finančně nákladnou věc, nižším soutěžím se nevyplatí. Rozbor videa potom zabírá také nějaký čas a hráči z nižších soutěží, kteří nemají tolik tréninku a nejsou placeni, by ve většině případů neradi trávili čas rozbořem zápasu.

V otázce č. 17 všichni trenéři (100%), kteří na předchozí otázku odpověděli ano se shodli, že to má pozitivní vliv proti z opakování chyby v obraně. Z toho plyne, že tato metoda je velice efektivní v samotné obranné hře a zejména obráncům velice přínosná.

V otázce č. 18 Podle 46% dotazovaných trenérů by, se zónové bránění uplatnilo nejlépe proti postupnému útoku. Útok není rychlý a hráči mají dostatek času na zajištění své zóny podle toho, kde se hra právě odehrává.

V otázce č. 19 podle 60% dotazovaných trenérů , by se osobní bránění uplatnilo nejlépe proti ofenzivní hře soupeře. Tento styl je určitě efektivní, disponuje-li soupeř technickými a dobře střelecky vybavenými typy hráčů.

V otázce č. 20 podle 36% dotazovaných trenérů , by se kombinované bránění uplatnilo nejlépe proti soupeři hrajícímu na breaky. Vzadu zůstává hráč, který v případě breaku zamezí přímému postupu na bránu.

V otázce č. 21 43% dotazovaných trenérů , by pro svůj nynější tým zvolilo zónové bránění proti soupeři, který by zvolil postupný útok. Většinou volili pro svůj tým stejnou variantu jako obecně.

V otázce č. 22 66% dotazovaných trenérů , by pro svůj nynější tým zvolilo zónové bránění proti soupeři, který by zvolil ofenzivní hru. Většinou volili pro svůj tým stejné volení jako obecně

V otázce č 23. 36% dotazovaných trenérů , by pro svůj nynější tým zvolilo zónové bránění proti soupeři, který by zvolil hru na breaky. Většinou volili pro svůj tým stejnou variantu jako obecně.

V otázce č. 24 celých 96% dotazovaných trenérů mění variabilně způsob obrany. Pro obranu jenom dobře, když se trenér vzdá dlouho připravované taktiky a podle vývoje utkání variabilně mění pokyny, rozestavení i druhy obrany.

V otázkách č. 25,26 jsem se zaměřil na problém, jaké typy hráčů trenéři pro daný typ obrany potřebují

V otázce č. 25 a) tělesná stránka - Jako nejpreferovanější tělesná stránka se nakonec ukázala výška hráče. 86% dotazovaných trenérů by volilo právě tuto vlastnost před ostatními. Kvůli standartním situacím jako je roh, volný přímý kop, nebo jen po výkopu brankáře zabránění prodloužení výkopu, je výška obránce jedním z nejdůležitějších faktorů při hlavičkování.

b) fyzická stránka - jako nejpreferovanější fyzická stránka se nakonec ukázala tvrdost hráče. 46% dotazovaných trenérů by volilo právě tuto vlastnost před ostatními. Je to proto, že tvrdší a důraznější hráč většinou neprohrává souboje a nebojí se do nich jít, což může být při hře jeden na jednoho rozhodující.

c) Intelektuální stránka - jako nejpreferovanější intelektuální stránka se nakonec ukázala předvídavost hráče. 86% dotazovaných trenérů by volilo právě tuto vlastnost před ostatními. Předvídavý hráč je vždy o krok napřed než ostatní. Díky tomu že obránce

umí ze hry vyčíst nejpravděpodobnější vývoj dané situace, stává se předvídavost nejpreferovanější.

V otázce č. 26 si nejvíce trenéři cení na svém obránci předvídavosti, která spadá do stránky intelektuální. Tuto možnost volilo 56% dotazovaných trenérů. Z důvodů, které jsem již uvedl v otázce č.25 , se stala předvídavost nejcennější vlastností obránce.

Vzhledem k první hypotéze jsem zjistil díky otázce č.1,2,3,7,8 , že nižší soutěže trénují trenéři s nižší trenérskou kvalifikací, kteří i jako hráči působili v nižších soutěžích, s malou trenérskou praxí a zkušenostmi. Otázky č. 5,6, mi pomohly zjistit , že v nižších soutěžích je nižší intenzita tréninku s minimálním zaměřením na nácvik obrany. To, že v nižších soutěžích hráči dostávají individuální pokyny mizivě mi řekla otázka č. 10.

V nižších soutěžích vždy nefunguje vzájemné zajišťování a obrana hraje na posledního obránce (stopera). Navíc zde trenéři ani často nemění variabilně obranné rozestavení či druh obrany.(otázky č. 14,15,24). Na všechny útoky trenéři většinou volí osobní obranu (otázky č. 18,19,20,21,22,23). Nároky na vlastnosti obránce jsou ve všech soutěžích podobné (otázka č. 25,26).

Vzhledem k druhé hypotéze jsem zjistil díky otázce č.1,2,3,7,8 , že vyšší soutěže trénují trenéři s vyšší trenérskou kvalifikací, kteří i jako hráči působili ve vyšších soutěžích, s velkou trenérskou praxí a zkušenostmi. Otázky č. 5,6, mi pomohly zjistit, že ve vyšších soutěžích je vyšší intenzita tréninku s nezanedbatelným zaměřením na nácvik obrany. To, že ve vyšších soutěžích hráči dostávají individuální pokyny mizivě mi řekla otázka č.10. V těchto soutěžích se navíc používá videozáznam, který je velice efektivní k dalšímu vývoji obránců a jejich hry (otázka č. 16,17)

Ve vyšších soutěžích vždy funguje vzájemné zajišťování a obrana hraje spíše v jedné láně. Navíc zde trenéři často mění variabilně obranné rozestavení či druh obrany.(otázky č. 14,15,24). Na útoky trenéři variabilně volí všechny druhy obran, kde převládá kombinovaná (otázky č. 12,18,19,20,21,22,23). Nároky na vlastnosti obránce jsou ve všech soutěžích podobné (otázka č. 25,26).

Třetí a poslední hypotézu nácviku všech tří obran jsem nastudoval pomocí odborné literatury, rad trenérů a vlastních zkušeností. Vybral jsem nejpoužívanější nácviky , které jsem v literatuře našel a po konzultaci s trenéry zařadil do této práce.

8 Závěr

8.1 Splnění cílů práce

- Prvním cílem mé práce bylo zmapování používaných druhů obran na různých úrovních výkonnostních soutěží: Tato práce splňuje tento cíl.
- Druhým cílem mé práce bylo porovnání použití druhů fotbalových obran v závislosti na soutěži a kvalifikovanosti trenérů: Tato práce splňuje tento cíl
- Třetím cílem mé práce bylo zpracování návrhu metodiky nácviku vybraných druhů fotbalových obran, nejčastěji používaných v soutěžích ČMFS: Tato práce splňuje tento cíl.

8.2 Splnění úkolů práce

- Prvním úkolem mé práce bylo, zjistit jaké druhy obran se používají ve fotbale. Z praxe vím a navíc jsem se ujistil z odborné literatury, že jsou 3 základní druhy obran a to :
 - Osobní – díky mému výzkumu jsem navíc zjistil, že i nejnámější a nejlépe nacvičitelná v naší lize.
 - Zónová
 - Kombinovaná
- Druhým úkolem mé práce bylo, zjistit co vede trenéry k volbě daného druhu obrany?

Z dotazníků a odborné literatury jsem zjistil že, k výběru určitého druhu obrany trenéry vede : •Styl soupeřovi hry, který může být:

 - defenzivní (obraný)-trenéři nejčastěji volí zónovou obranu (6%)
 - ofenzivní (útočný)-trenéři nejčastěji volí osobní obranu (60%)
 - postupný útok – trenéři nejčastěji volí zónovou obranu (46%)
 - hra na breaky – trenéři nejčastěji volí kombinovanou obranu (36%)

•Dále jsem zjistil, že trenéra ovlivňuje i samotný vývoj zápasu a variabilně k jeho vývoji mění obranné rozestavení, popřípadě druh.

•A v neposlední řadě trenéra vedou vlastní zkušenosti, které nasbíral buď již jako hráč, či jako trenér.

- Třetím úkolem mé práce bylo zjistit , jaké typy hráčů pro daný druh obrany potřebují.

Pro všechny druhy obrany jako nejlepší vyplývá, že ideální hráč má být po stránce tělesné hlavně vysoký, po stránce fyzické hlavně tvrdý a po stránce intelektuální hlavně předvídavý.

- Čtvrtým úkolem mé práce bylo, zjistit jestli je možné druhy obran speciálně trénovat.

Díky odborné literatuře jsem zjistil, že je to možné.

- Pátým úkolem mé práce bylo, zjistit jestli existují v odborné fotbalové literatuře herní cvičení zaměřená na rozvoj jednotlivých druhů obrany?

V odborné literatuře existují cvičení zaměřená na rozvoj jednotlivých druhů obrany.

8.3 Vyhodnocení hypotéz

- První má hypotéza byl předpoklad, že v nižších výkonnostních soutěžích bude převládat osobní obrana.

Tato hypotéza se potvrdila, díky dotazníku jsem zjistil, že od přeboru níže skutečně osobní obrana převládá. Jelikož se jedná o nejjednodušší druh obrany, který se dá nejnáze naučit a zvládnou ho i méně talentovaní hráči. Tento druh obrany zvládne téměř každý.

- Druhá má hypotéza byla domněnka, že v soutěžích od krajského přeboru výše , bude uplatňována v utkáních zónová obrana a kombinovaná obrana.

Tato hypotéza se také potvrdila, týmy od krajského přeboru výše , používají spíše zónovou a kombinovanou obranu. Jelikož princip zónové není tak jednoduchý jako princip obrany osobní , a k jeho správná funkčnost záleží na sehranosti a sjednocení celého týmu. Zónovou obranu si lze představit jako

stroj , kde hráč je jako součástka, když všechny součástky běží stroj dělá co má , pokud jedna vypadne stroj nefunguje jak má. Kombinovaná obrana je kombinací osobní a zónové obrany, nejnebezpečnější hráč se brání osobně a ostatní zónově.

- Třetí má hypotéza byla předpoklad, že s využitím odborné literatury lze sestavit návrh metodiky nácviku jednotlivých druhů obran:
 - Osobní – zde se má hypotéza také potvrdila, díky odborné literatuře jsem sestavil metodiku nácviku osobní obrany

- Zónovou – zde se moje hypotéza potvrdila, díky odborné literatuře jsem sestavil metodiku nácviku osobní obrany

- Kombinovanou – zde se moje hypotéza potvrdila částečně, kombinovaná obrana se uvádí jako kombinace osobní a zónové obrany, často se uvádí vždy spojit dvě určité cvičení z osobní a zónové v jedno.

8.4 Přínos práce

Práce poskytuje základní informace o druzích obrany , charakterizuje požadované vlastnosti úspěšného obránce. Na základě zjištění doporučuje používání videozáznamů pro rozbor hry obránců v utkáních , analyzuje různé typy obraného rozestavení a doporučuje jaký druh obrany na hru soupeře nasadit. Je využitelná zejména pro začínající trenéry nižších soutěží , kteří mají problémy se zónovou obranou a zvládnutím různých nácviků.

9 Použitá literatura

- 1) Bauer, G. Hrajeme fotbal. KOPP, České Budějovice, 2006. : ISBN 80-72322-77
- 2) Bedřich, L. Fotbal, rituální hra moderní doby, Masarykova univerzita, 2006 : ISBN 80-210-3927-2.
- 3) Borbély, L., Ganczer, P. a Paldan, R.:Utočenie celého mužstva alebo Ako sa dnes útočí –Všeobecná a špeciálna teória útočenia.: Nové Zámky: nakladateľství AZ Print, spol. s.r.o., 2006.: ISBN 80-969506-8-1
- 4) Buzek, M. a Procházka, L.: Moderní obrana , Praha: nakladatelství MAC spol. s.r.o., 2003.: ISBN 80-86783-00-6.
- 5) Buzek, M.: Recept na překonání zónové obrany. Časopis unie českých fotbalových trenérů ČMFS, Fotbal a trénink, 4/2001 : ISSN 1212-3390
- 6) Dobrý , L.: Didaktické základy sportovního tréninku Praha, Olympia 1983. Učební texty
- 7) Dobrý, L.: Didaktika sportovních her. Praha, SPN 1977
- 8) Hajdovský, V.: 800 otázek a odpovědí z pravidel kopané. Praha, Olympia 1976
- 9) Horák, J. Král, L.: Encyklopedie našeho fotbalu.. LIBRI, Praha, 1997:ISBN 808-598-3222
- 10) Hošek, V – Man, F.: Psychologie pro cvičitele a trenéry.Praha, Olympia 1974. Metodický popis
- 11) Charvát, A. – Kučera, M.:Sportovní traumatologie. Praha, Olympia 1977
- 12) Choutka, M.: Moderní kopaná. Praha, Olympia 1970
- 13) Choutka, M.: Studium struktury sportovních výkonů. Praha, UK 1976
- 14) Choutka, M.: Teorie a didaktika sportu. Praha, SPN 1976
- 15) Chromý, A.: Vytváření a využívání herního prostoru v různých částech hřiště. Časopis unie českých fotbalových trenérů ČMFS, Fotbal a trénink, 2/2002:ISSN 1212-3390.
- 16) Chromý, A. Zónová obrana v rozestavení 4-4-2. Časopis unie českých fotbalových trenérů ČMFS, *Fotbal a trénink*, 3/2001. s. 28-29. ISSN 1212-3390.

- 17) Kačáni, L.: Fotbal – herná příprava (2) Teória a prax. Bratislava: Slovenský futbalový svaz. 2005:ISBN 80-969091-3-4
- 18) Kolektiv: Svět devadesáti minut, I. a II. díl. Praha, Olympia 1983
- 19) Kozel, L. Porovnání obranné hry s liberem a se čtyřmi obránci v jedné řadě. Časopis unie českých fotbalových trenérů ČMFS, Fotbal a trénink, 5-6/2000: ISSN 1212-3390
- 20) Lančí, J. a kol.: Kopaná pro trenéry III.třídy Praha, Olympia 1979. Učební texty
- 21) Matoušek, F. a kol. Základy kopané. Praha, Olympia 1973
- 22) Navara, M., BUZEK, M., ONDŘEJ, O.: Kopaná – teorie a didaktika, Praha: SPN, 1986
- 23) Navara, M.: Jednotný tréninkový systém kopané. Praha, VMO ÚV ČSTV 1973. Metodický dopis
- 24) Navara, M.: Kopaná mládeže. Praha, SNP 1966
- 25) Navara, M.: Mistrovství Evropy kopané 1976. Praha, VMO ÚV ČSTV 1977
- 26) Navara, M.: Poznatky z MS ve fotbale , Španělsko 1982. Praha, VMO ÚV ČSTV 1983. Metodický dopis
- 27) Navara, M.: Tělesná příprava hráče kopané. Praha, Olympia 1973
- 28) Ondřej, O. – Buzek, M. – Navara, M.: Základy kopané. Praha, SPN 1972 Učební texty
- 29) Ondřej, O.: Testování ve fotbale. Praha, MO ČÚV ČSTV 1982. Metodický dopis
- 30) Vaněk, K. Malá encyklopedie fotbalu. 1. vyd. Praha: nakladatelství OLYMPIA a. s., 1984. 404 s. ISBN 27-042-84
- 31) Votík, J.: Trenér fotbalu „B“ licence.. Praha: Olympia, 2005:ISBN 80-7033-598-2
- 32) Votík, J.: Trénink budoucích hvězd. Grada Publishing a.s., 2003: ISBN 80-210-3927-3
- 33) Walter Winterbottom.: Kopaná. Praha, Olympia 1975
- 34) Zelenka, V.: Fyziologická charakteristika tréninku kopané. Praha, SPN 1965

10 Přílohy

- 1) Jakou trenérskou licenci vlastníte?
C
- 2) Jakou nejvyšší soutěž jste hrál?
III. TŘÍDA
- 3) Jak dlouho jste ve funkci trenéra?
7 LET
- 4) Jaké kluby jste ve své trenérské kariéře trénoval?
SOKOL SKVOREC, SK ÚVALY
- 5) Jak často trénujete?
2x TÝDNĚ
- 6) Kolik z toho věnujete obraným nácvikům?
30 MINUT TÝDNĚ
- 7) V jaké soutěži působíte jako trenér nyní?
III. TŘÍDA
- 8) Jaké duhy obrany znáte?
OSOBNÍ, ZONOVÁ, KOMBINOVANÁ
- 9) Jaké preferujete obrané rozestavení?
4-5-1
- 10) Dostávají od vás obránci individuální pokyny?
ANO
- 11) Jak by jste zorganizoval obranu proti soupeři, který hraje na breaky?
OSOBNÍ OBRANA
- 12) Jaký druh obrany se vám zdá nejefektivnější?
KOMBINOVANÁ
- 13) Od jakých hráčů začínáte bránit?
OD ÚTOČNÍKŮ
- 14) Vyžadujete od obránců vzájemné zajišťování?
ANO
- 15) Máte raději když obránci hrají v jedné lajně, nebo když je za nimi poslední hráč?
V JEDNÉ LAJNĚ

16) Pořizujete videozáznamy utkání?

NE

17) Pokud ano, Vyvarovávali se hráči chybám v dalších utkání více chybám, když je vidí?

\

18) Proti jakému hernímu stylu by jste uplatnil zónové bránění?

OFENZIVNÍ, POSTUPNÝ ÚTOK

19) Proti jakému hernímu stylu by jste uplatnil osobní bránění?

OFENZIVNÍ, NA BREAKY

20) Proti jakému hernímu stylu by jste uplatnil kombinované bránění?

4:4:2 NORMALNÍ PRŮBĚH

21) V jakém případě uplatníte s týmem, který právě trénujete zónové bránění?

V PŘÍPADĚ HRU PROTI SOUPEŘI HRANICÍM SYSTÉM 4:4:2, POSTUPNĚ 4

22) V jakém případě uplatníte s týmem, který právě trénujete osobní bránění?

OFENZIVNÍ, NA BREAKY

23) V jakém případě uplatníte s týmem, který právě trénujete kombinované bránění?

4:4:2 NORMALNÍ PRŮBĚH

24) Měníte v průběhu utkání variabilně způsob obrany a rozestavení?

ANO

25) Čeho si na obránci nejvíce vážíte?

PŘEDVÍDAVOST

1. VLASTNÍM OD ROKU 1974 TRENÉRSKOU
II. TŘÍDU, DNES JE TO A-LICENCE

2. NĚ OD ROKU 1962 JSEM HRÁL ^(VĚTŠINOU) TEHDEJŠÍ
OBLASTNÍ PŘEBOR, KTERÝ HRÁLY MĚSTVA
Z PRAHY A ~~STŘEDNÍCH~~ ČECH. KROMĚ TĚHO
JSEM 6 MĚSÍCŮ TRENVAL S LIBOVÝM MĚSTVEM

(IX) SE KTERÝM JSEM ODEHRAL 70 PŘÍPRAVNÝCH ZÁPASŮ

3. VE FUNKCI TRENÉRA ^(KOPANÉ) JSEM OD ROKU 1966,
V ROKU 1969 JSEM SLOŽIL ZKOUŠKU ^{NA} PRO TRENÉRA
III. TŘÍDY. TRENÉREM JSEM BYL OD ROKU 1994

4. VE FUNKCI TRENÉRA JSEM PŮSOBIL V NÁSLEDUJÍCÍCH
KLUBECH:

- ŽK D KOMPRESORY PRAHA - ŽÁCI, DOROST, B MĚSTVO
MUŽŮ
- SLOVAN VELVARTY - A DRUŽSTVO MUŽŮ
- TJ AERO VOULENA VODA - A DRUŽSTVO MUŽŮ
- TJ BRĚVNOV - ŽÁCI, DOROST, PŘÍPRAVKA
- SK ÚVALY - A DRUŽSTVO MUŽŮ
- SOKOL STŘÍBRNÁ SKALICE - B DRUŽSTVO MUŽŮ

5. VE VŠECH KLUBECH, KDE JSEM TĚDE PŮSOBIL,
POČET TRENINKŮ SE POKYBOVAL MEZI
2 A 3 TRENINKOVÝMI JEDNOTKAMI V TÝDNU

6. V PRŮBĚHU TRENINKOVÉ JEDNOTKY SE OBRANNÝM
ČINNOSTEM. VĚNOVALO CCA 15 MIN

7. V SOUČASNĚ DŮSE OD ROKU 1994 JSEM

- DĚLEČKEM PŮSOBIL VĚ MĚSTVĚ

8. V KONTAKTU S V MĚSTECHEM APLIKACI MĚLY
BŮT DŮLEŽITÉ PRŮMY OBRANY

- OSOBNÍ
- ZOBRAZIT
- KOMBINOVANÁ

9. V DOBĚ SVÉHO PŮSOBNÍ V MĚSTECHEM JSAMI
VĚTŠINOU PREFEROVAL ZONOVÉ A KOMBINOVANÉ
ROZESTAVĚNÍ, KTERÉ VYCHÁZELO Z DANÉHO
SYSTÉMU HRŮ, NAPŘÍKL. SYSTÉMY 4-2-4,
4-3-3 NEBO 4-4-2 MĚLY SVÁ RŮZNÁ
SPECIFIKA.

10. OBRANCI V PŘEDZÁPASOVÉ PŘÍPRAVĚ DOSTÁVALI
INDIVIDUÁLNÍ POKYNY DLE ZNALOSTI ZPŮSOBU
HRŮ SOUPĚŘE.

11. POKUD V PRŮBĚHU UTKÁNÍ JE ZŘESME, ŽE
SOUPĚŘ HRAJE NA BREAKY, TAK SE OBRANNÁ
FAZE PŘESKUPÍ A PŘEJDE SE NA ZONOVOU OBRANU
SE VZÁJEMNÝM ZASISŤOVÁNÍM HRÁČŮ NA STRANĚ
HRISTĚ ODKUD HRÁČÍ NEBEZPEČÍ.

12. PODLE MÝCH ZKŮŠENOSTÍ A ZNALOSTÍ VUTKÁVÁNÍ
KOMBINOVANOU OBRANU SE VZÁJEMNÝM ZASISŤO-
VÁNÍM PROTI VŠEOBECNĚ ÚTOČILÍM HRÁČŮ
SOUPĚŘE

13. TOTO JE DŮLEŽITÁ OTÁZKA, NEBOŽI VLASTNÍ
BRÁNĚNÍ ZAČÍNÁ PŘI ZTRATĚ MÍČE PŘI ÚTOČNÍ-
KEM NEBO STŘEDOVÝMI HRÁČI. PROTO ZAČÁTEK
BRÁNĚNÍ ZAČÍNÁ U HRÁČŮ KTERÍ HRŮ V DŮLEŽITĚ

- 74. VZÁJEMNÉ ZAHRSTOVÁNÍ JE NUTNOST, BEZ TOHOTO ZPŮSOBU OBRANY SE NEDA HRÁT.
- 75. CELOU SOUČASNĚ TRENÉRSKOU KARIÉRU JSEM PREFEROVAL HRU NA 4 OBRÁNCE, Z TĚCH 2 BYLI KRAJNÍ OBRÁNCE, NEPŘEKROČIL JI PŘEDSTOPER, TITO BYLI V JEDNÉ LINII A 4 BYL POSLEDNÍ BRÁNICI HRÁČ PŘED BRANKÁŘEM.
- 76. VIDEO ZÁZNAMY JSEM NEPOUŽÍVAL, NEBOŤ MOŽSTVA, KTERÁ JSEM TRENŮVAL TOTO ZAŘÍZENÍ NEMĚLO.
- 77. OBECNĚ, POKUD HRÁČI S TRENÉREM SLEDUJÍ VIDEO ZÁZNAMY Z ÚTRATÍ, TAK JIM TRENÉR SDELUJE CHYBY, KTERÝCH SE DOUSTILI.
- 78. ZÓNOVÉ BRÁNĚNÍ BÝCH UPLATNIL PŘI PŮSTUPNÉM ÚTKU SOUPEŘE.
- 79. OSOBNÍ BRÁNĚNÍ SE DNES SKORO NEUŽÍVÁ. POUŽITÍ JE MOŽNÉ, KDYŽ SOUPEŘ MÁ JEDNOTLIVĚ NEBO DVA HRÁČE, NA KTERÉ JSEM NUTNĚ KALANIT HRÁČE, KTERÍ SOUPEŘI ZNAČNĚ ZNEUSADŇUJÍ JEJICH ČINNOST.
- 20. KOMBINOVANÉ BRÁNĚNÍ SE DNES POUŽÍVÁ VELMI MÁLO, NEBOŤ SE TÍM DAJ ZAMEZIT JAK PRŮNIKŮM SOUPEŘE PO CELE ŠÍŘI HRÁŠTĚ.
NA STRANĚ 4)

22. JAK JSEM JIŽ ŘEKL V BODĚ 18, TAK ZUNNĚ BRÁNĚNÍ BYCH UPRAVIL PŘI POSTUPNÉM ÚTOKU SOUPĚŘE, AT JE TO STŘEDEM HRISTE NEBO NA STRANÁCH HRISTE.
23. TAKÉ NA TOTO JSEM ODPOVEDĚL V BODĚ 20.
24. V PRŮBĚHU UTKÁVÁNÍ JE VELMI DŮLEŽITÉ SLEDOVAT HRU SOUPĚŘE PŘI ÚTOČNÉ ČINNOSTI. PŘITOMNOST JE NUTNĚ RYCHLE REAGOVAT A VARIABILNĚ STANOVIT ZPŮSOB OBRANY VČETNĚ ROZESTAVĚNÍ HRÁČŮ. RYCHLÁ REAKCE TRENERA PŘI ZMĚNĚ ZPŮSOBU HRY OBRANY JE VELMI NUTNÁ V DALŠÍM PRŮBĚHU HRY.
25. NA HRU OBRÁNCŮ JE KLADENA VELKÁ ZÁTĚŽ V PRŮBĚHU HRY, NEBOŽ PŘI CHYBĚ BRÁNICHO HRÁČE JE VELMI VELKÉ OHROŽENÍ VLASTNÍ BRANKY, A OHROŽENÍ BRANKY. OBRÁNCI OPROTI ÚTOČNÍKŮM MUSÍ BYT DOKONALE SEHRANÍ VČETNĚ HRY BRANKAŘE, MUSÍ BYT VELMI OBĚTAVÍ, MUSÍ UMĚT PO ZÍSKÁNÍ MÍČE PŘI OBRANNĚM ZÁKROKU OKAMŽITĚ ZALOŽIT ÚTOČNOU AKCI. OBRÁNCI DĚLAJÍ DOMAČÍ PRÁCI V PRŮBĚHU UTKÁVÁNÍ TAK ZVANOU "ČERNOU PRÁCI" A SLAVU SKLÍZEJÍ ÚTOČNÍCI, KTERÍ VŮBLÍBENÍ DAJÍ BRANKU SOUPĚŘI.